Идёт подписка для жителей Крыма. Подписной индекс **88005**

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

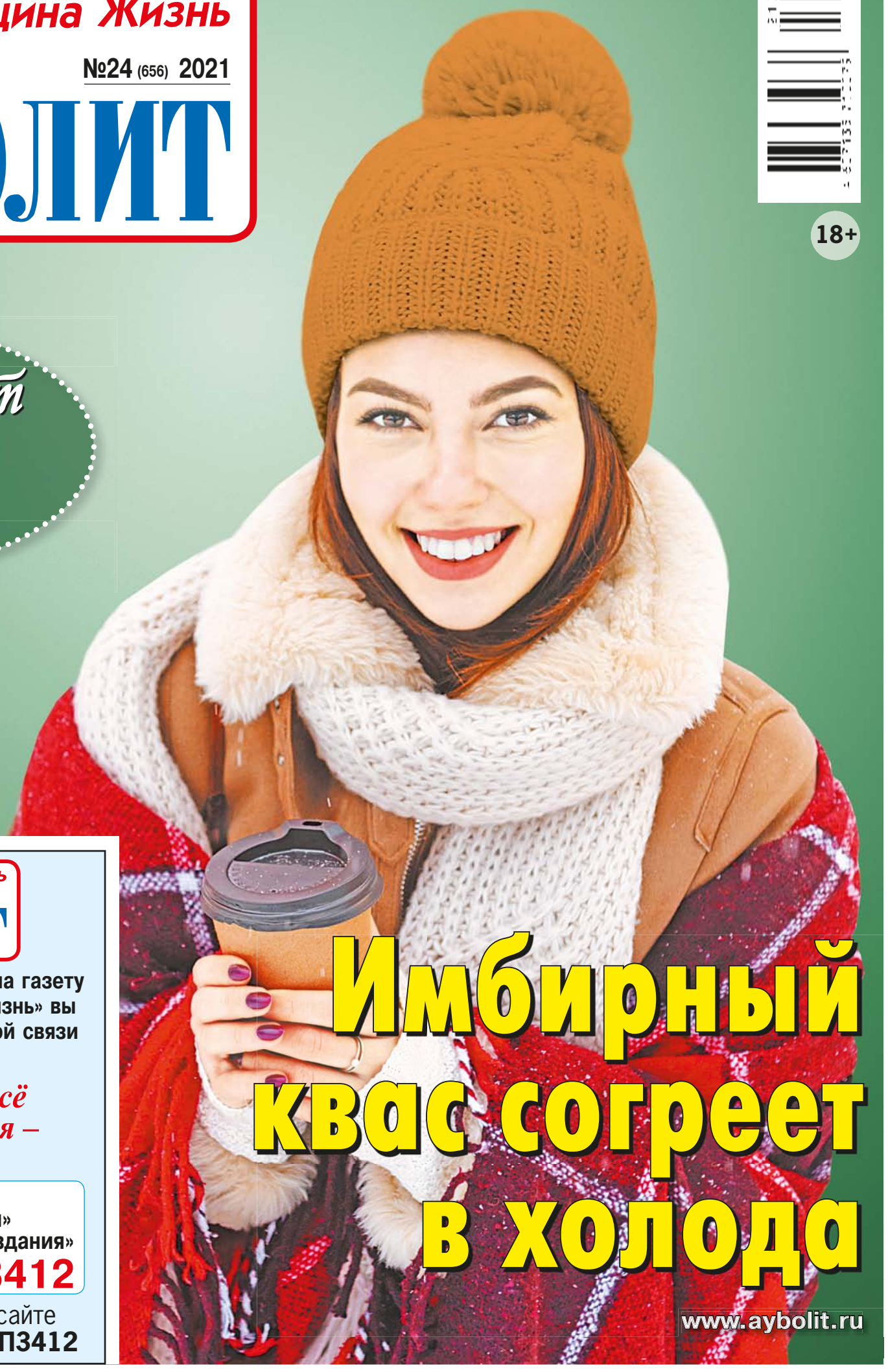
№24 (656) 2021

18+

Сердце просит железа

Кое-что новенькое

стр. 2



Имбирный квас согреет в холода

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете в любом отделении почтовой связи

Почта России
Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **П3412**

Подписку можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

www.aybolit.ru

Болят суставы?

Залейте 3 ст. ложки измельченных лавровых листьев стаканом льняного масла. Держите на водяной бане в течение часа. Процедите масляный отвар через марлю и используйте для втирания в больные места.

Надёжный рецепт от геморроя

Очистите небольшую красную свеклу, натрите на мелкой терке и отожмите сок. В этом соке намочите марлю и после опорожнения (обязательно подмойтесь!) приложите к больному месту. Через час повторите еще раз. Свекла снимает боли, лечит и рассасывает геморроидальные шишки.

ДЕНЬГИ СЧАСТЬЯ НЕ ПРИНОСЯТ, НО УКРЕПЛЯЮТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ.

Намотай на ус

У вас проблемы с засыпанием, поэтому отказываетесь от кофе по вечерам? Но бессонница может быть и от обычного шоколада. В маленькой 30-граммовой плитке черного шоколада кофеина не меньше, чем в чашке кофе. Это нужно учитывать тем, кто страдает от поверхностного сна. Если нестерпимо хочется перед сном сладкого, съешьте банан — в нем много магния. Богаты бананы и триптофаном, способствующим выработке гормонов удовольствия и сна.

Новости

Сердце просит... железа

Дефицит железа в крови повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний у большинства людей среднего возраста. Такую взаимосвязь выявили немецкие ученые. Они наблюдали за пациентами с дефицитом железа в течение 13 лет. Состояние здоровья у них ухудшилось от сердечной недостаточности и ишемической болезни сердца. Дефицит железа спровоцировал 5,8% смертей.

Астма от гормонов

Лечение гормонами, в состав которых входит эстроген в сочетании с прогестероном (или без него), увеличивает риск астмы у женщин. К таким выводам пришли ученые из Дании. В исследовании приняли участие около 400000 женщин с астмой и без нее. Они принимали женские половые гормоны в течение 6 месяцев. Эта информация важна для врачей, назначающих заместительную гормональную терапию, и женщин, получающих ее во время менопаузы.

Рак «любит» тех, кто курит

Курение ускоряет рост злокачественных опухолей у онкобольных. Несколько лет ученые-фтизиатры проводили исследование. Оно показало, что продолжение курения сигарет стимулирует быстрый переход этого заболевания на более поздние стадии. Причем главную опасность представляют продукты горения, а не никотин.

Прежде чем делать прививку...

■ ВЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ СОВЕРШЕННО ЗДОРОВЫ. У ВАС НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ КАШЛЯ, НАСМОРКА, ТЕМПЕРАТУРЫ — НИКАКИХ СИМПТОМОВ ОРВИ.

■ ЗА НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ДО ПРИВИВКИ И ПОСЛЕ НЕЕ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ СПИРТНЫМИ НАПИТКАМИ. МОЖНО ПОЗВОЛИТЬ СЕБЕ НЕ БОЛЬШЕ 1-2 БОКАЛОВ ВИНА.

■ ЕСЛИ ЕСТЬ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К АЛЛЕРГИИ, ПЕРЕД ПРИВИВКОЙ И ПОСЛЕ НЕЕ ПРИМИТЕ АНТИГИСТАМИННОЕ СРЕДСТВО.

Не навреди

После лекарств — реанимация

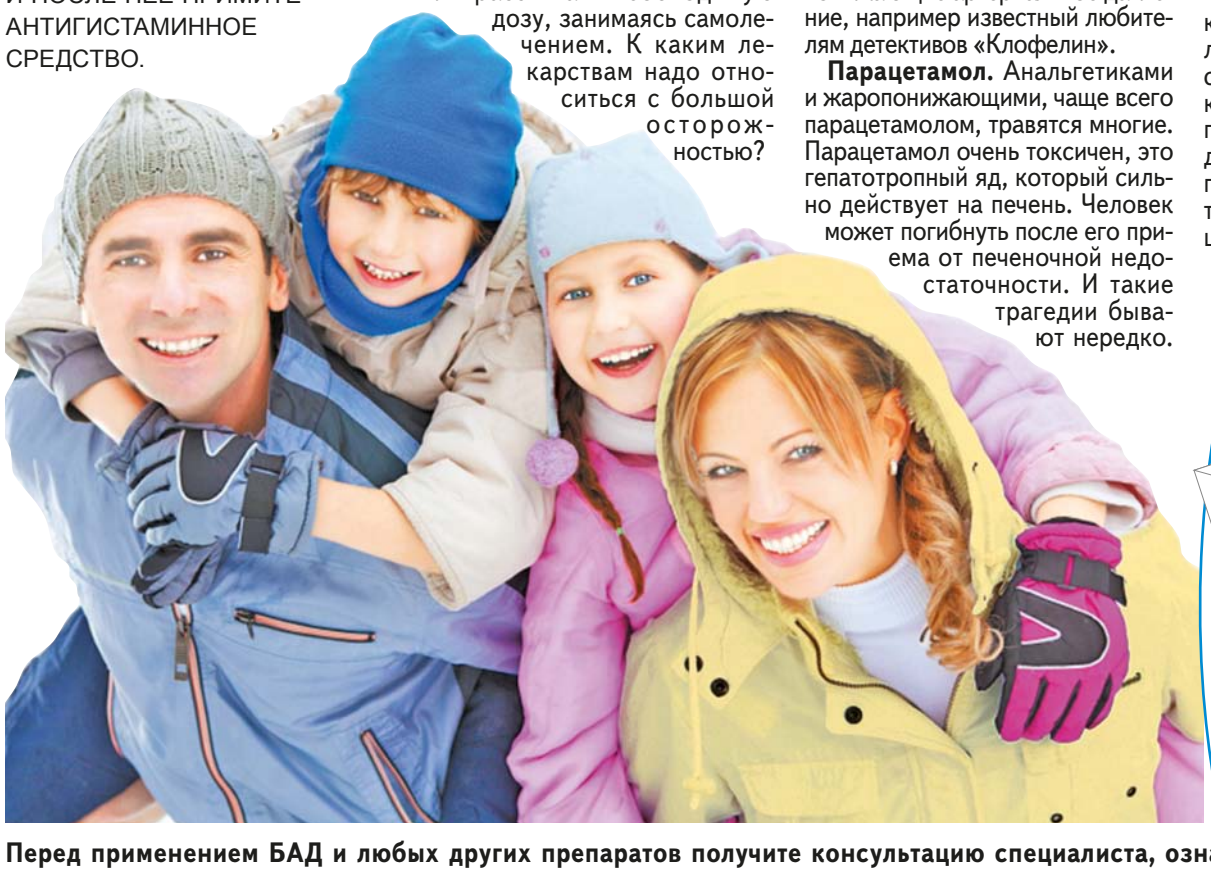
Известное изречение Парацельса «В малой дозе — лекарство, в большой — яд» токсикологи произносят не для красного словца.

В реанимационных отделениях спасают тысячи пациентов, ставших жертвой лекарств. А бывает, что спасти их не удается. Большинство оказавшихся на больничной койке отделения токсикологии поступают с нарушениями в работе жизненно важных органов из-за приема лекарств. Одни хотели покончить с жизнью с их помощью, другие просто не сумели рассчитать необходимую дозу, занимаясь самолечением. К каким лекарствам надо относиться с большой осторожностью?

«Феназепам» и другие. «Феназепам» — самый известный препарат, которым травятся психически нездоровые люди или желающие расстаться с жизнью. В реанимации оказываются принимавшие противосудорожные, седативные, снотворные, противопаркинсонические и другие психотропные препараты.

Сердечно-сосудистые лекарства. Опасны гликозиды, средства, понижающие артериальное давление, например известный любителям детективов «Клофелин».

Парацетамол. Анальгетиками и жаропонижающими, чаще всего парацетамолом, травятся многие. Парацетамол очень токсичен, это гепатотропный яд, который сильно действует на печень. Человек может погибнуть после его приема от печеночной недостаточности. И такие трагедии бывают нередко.



Авторитетное мнение

Например, при простуде болит голова? Человек выпивает пару таблеток парацетамола и еще «Фервекс» от кашля, не прочитав в аннотации, что это тоже парацетамол... Если уже есть проблемы с печенью (о них можно и не знать), даже такая доза приводит к серьезному отравлению, развивается острый лекарственный гепатит. Однозначно тяжелое отравление можно получить при однократном приеме 10 г парацетамола — это 20 таблеток. Причем тут понятие «однократный прием» относительно — парацетамол длительное время может не выводиться из организма и накапливается, особенно если есть проблемы с обменом веществ. За рубежом этот препарат стоит на первом месте по опасности отравлений.

Марганцовка. Марганцовокислый калий, перманганат калия — коррозивный яд. К счастью, его теперь продают в аптеках только по рецепту врача. А потому пострадавшие любители добавлять его в «лекарство» для принятия внутрь в отделении токсикологической реанимации — редкость.

В. А. Рязанцев, токсиколог, врач высшей категории

Пригодится

■ ГОЛОВА БОЛИТ? РАЗРЕЖЬТЕ ЛАЙМ ИЛИ ЛИМОН ПОПОЛАМ И ПОТРИТЕ ИМ ЛОБ. БОЛЬ ДОЛЖНА УЙТИ.

■ ОБОЖГЛИ ЯЗЫК? ПОЛОЖИТЕ В РОТ ЩЕПОТКУ САХАРА.

Целебная мазь на все случаи жизни

Мазь, рецептом которой хочу поделиться с читателями «Айболита», избавляет от насморка и заложенности носа (обрабатывайте ноздри), а при ангине ею смазывайте миндалины. Справляется она и с кашлем — растирайте грудь и спину. Если случится отит, вложите в ухо тампончики, пропитанные мазью. А еще эта мазь помогает при герпесе на губах и растяжении связок — разотрите больное место и утеплите, лучше пуховым платком. А теперь о том, как приготовить целебную мазь. Налейте в кружку 5 ст. ложек подсолнечного масла. Накрошите в него 40 г пчелиного воска. Добавьте 2 ст. ложки сахара и, непрерывно помешивая, доведите до однородной массы. Готовую мазь разложите по баночкам.

И. Н. Крылова, Улан-Удэ

Синдром Мюнхгаузена

Впервые о синдроме рассказал британский психиатр Ричард Ашер в 1951 году. Он назвал психическое расстройство именем барона Мюнхгаузена, искусно выдумывавшего небылицы.

Они ищут болезни

Ашер описал пациентов, склонных надумывать себе разнообразные болезни. Они ходят по врачам и рассказывают, что больны, в красках расписывают свое самочувствие, имитируют боль, температуру... Ни один анализ не подтверждает диагноз. Тогда «больные» идут в другую больницу, потом в третью, а потом еще в десяток других. Переубедить их в том, что они здоровы, невозможно.

Кто во что горазд...

* Они требуют проведения множества бесполезных операций и настаивают на новых.

* Некоторые больные намеренно ранят себя, вызывая кровотечения из разных частей тела, которые угрожают жизни.

* Невротики жалуются на сильные головные боли, судорожные припадки, паралич. У них необычная походка.

* Провоцируют у себя признаки острого живота — тяжелого заболевания брюшной полости. Такого пациента могут привезти в больницу с подозрением на аппендицит.

* Есть и такие, которые делают себе инъекции с токсическими веществами.

Больничные блохи

Психиатры называют их больничными блохами, кочующими больными, завсегдатаями больниц.

Все это в психиатрии называется симулятивным расстройством. Пациенты с таким расстройством страстно желают госпитализации, хирургического вмешательства или обследований. И стараются выглядеть максимально правдоподобно.

Такая история. Елена Хакимова из Казахстана перенесла 42 абсолютно ненужных операции и 600 госпитализаций. Женщина настолько мастерски изображала все симптомы своих якобы болезней, что даже опытные врачи верили ей. Елене удалось излечиться от синдрома Мюнхгаузена, что практически невозможно. По словам врачей, выздоровлению способствовали два фактора: страх смерти из-за тяжелейших осложнений, которые женщина получила после очередной операции, и кот, к которому она так привязалась, что боялась оставлять его. Уже будучи здоровой, она рассказала, что в детстве подвергалась насилию, дома на нее никто не обращал внимания. Единственное доброе воспоминание из того времени — госпитализация из-за аппендицита и заботливая медсестра, которая выхаживала ее тогда.

Залечить до смерти...

Самый опасный вид психического расстройства, когда человек с синдромом Мюнхгаузена придумывает болезни не себе, а своему ближайшему родственнику — чаще ребенку или престарелым родителям. Он фактически издевается над своими «пациентами», чтобы создать образ мученика, несчастного родителя с больным ребенком на руках, о котором нужно заботиться всю свою жизнь.

Такая история. С самого рождения дочери американка Дина выдумывала ей болезни. Ребенок все детство провел в кабинетах врачей и сдавал множество анализов, которые не подтверждали ни одного заболевания. Но мать была уверена — ее дочь тяжело больна. Она утверждала, что из-за мышечной дистрофии девочка не в состоянии передвигаться самостоятельно, поэтому возила ее на инвалидной коляске. Все закончилось тем, что измученная лечением от придуманных болезней девушка убила свою мать и получила тюремный срок.

Еще одна история. В декабре прошлого года состоялся суд над американкой Кейлин Боуэн-Райт, которая чуть не залечила до смерти своего восьмилетнего сына. Кристофер родился абсолютно здоровым, но его мама так не думала. За 8 лет мальчик больше 300 раз лежал в больнице. Ему сделали 13 операций, трижды он находился на грани смерти из-за инфекции после операции. Ребенок передвигался только в инвалидном кресле, дышал с помощью кислородной маски, питался через зонд, вшитый в пищевод...

О. П. Польских, психиатр

Думай, думай...

Люди, страдающие синдромом Мюнхгаузена, идут в первую очередь к хирургам, гастроэнтерологам и терапевтам. Они ищут свои диагнозы где угодно, только не у психиатра. А врачам не хватает информации о синдроме Мюнхгаузена. Потому «мюнхгаузены» лечатся под другими диагнозами и не попадают в поле зрения психиатров.

Проверено на себе

Моримордика помогает справиться с простудой

Очищаю плоды от семян, нарезаю мелкими ломтиками, плотно наполняю ими 3-литровую банку. Заливаю в нее 0,5 л водки, закрываю крышкой и настаиваю в темном прохладном месте 2 недели. Пью для укрепления иммунитета по 1 чайн. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

К. Л. Тучков, Краснодарский край

На пальцах шишки? Поможет мёд с бодягой

Мне от бабушки достались шишки на больших пальцах ног. Чуть похожу больше, постою долго — так вечером мучение. Болит, стреляет, дергает... На работе мне посоветовали один рецепт. Нужно смешать по 1 чайн. ложке порошка бодяги, вазелина и меда. На ночь я втирала смесь в больные шишки, прикрывала целлофаном и надевала носки. Процедуру делала 7 раз, через день. Мазь хорошо разогревает косточку, и в тепле боль утихает. Шишки мои стали меньше и не такими чувствительными.

Любовь, Самарская обл.

После чесночно-берёзовой настойки спать стала спокойнее

Мне 55 лет. Целый букет болячек, но писать об этом не буду. Расскажу, как справилась с бессонницей. Несколько лет без снотворных не могла заснуть. Но потом решила: все, так больше продолжаться не может. Стала искать народные рецепты и нашла: лечение чесноком и листьями березы. Подумала: вот это мне подходит! Измельчила в кашицу 70 г чеснока, добавила сок 5 лимонов. Перемешала, слила в банку с широким горлышком, обвязала марлей в 2 слоя. Через сутки лекарство было готово. Лечилась так: с утра заваривала 2 чайн. ложки листа березы 1/2 стакана кипятка. Вечером настой процеживала, добавляла в него 1 чайн. ложку чесночного настоя и выпивала за раз. Пила раз в день перед сном. Спать стала спокойнее, а по утрам встаю бодрой. Хранила состав в холодильнике под марлей.

Г. И. Белкина, Тольятти

Знаете ли вы, что...

● Узнать о том, что у вас высокий уровень плохого холестерина в крови, можно не только по анализу крови. Недавно ученые обнаружили, что при такой проблеме люди начинают терять обоняние и вкусовые ощущения. К сожалению, мало кто замечает такие предупредительные сигналы организма.

● Сидячий образ жизни повышает риск инсульта. Девять лет канадские ученые отслеживали состояние здоровья и образ жизни 143 тысяч человек старше 40 лет. У трех тысяч из них случился инсульт. Это те люди, которые находились в сидячем положении восемь часов в день.

Не навреди

Почему нельзя тереть глаза

Многие люди непроизвольно трут глаза по нескольку раз в день. Так бывает, когда есть раздражение. Но тем самым можно серьезно навредить глазному яблоку.

1 Вы можете повредить роговицу. Ее легко поцарапать ногтем, к тому же занести инфекцию. Трением можно нарушить направление роста ресниц, в результате при каждом моргании они будут задевать роговицу, травмируя ее. Привычка тереть глаза может изменить форму роговицы и привести к появлению роговичного астигматизма.

2 Если слишком сильно и часто тереть глаза, может развиться кератоконус. При этом заболевании роговица истончается и принимает коническую форму (в отличие от нормальной здоровой формы — сферической). Из-за этого в роговице лучи света преломляются неравномерно, в результате предметы кажутся искаженными и качество зрения ухудшается. Очки тут не помогут. Пациенты с кератоконусом должны носить специальные контактные линзы.

О. Ф. Третьякова, офтальмолог

ВМЕСТО ТОГО
ЧТОБЫ ТЕРЕТЬ ГЛАЗА,
СДЕЛАЙТЕ ЛУЧШЕ
ПРИМОЧКИ С ЧАЕМ.

После ванн с настоем топинамбура колено болеть перестало

Пару лет назад у меня воспалился коленный сустав. Обратилась в поликлинику, врач сказал, что у меня отложение солей — это возрастное. С этим вернулась домой. Поделилась бедой с соседкой, и она пообещала помочь мне. Повела в свой огород и показала торчащие у забора стебли и листья топинамбура — это и было мое спасение. Научила, как готовить с ним целебные ванны.

Я нарезала 1-1,5 кг стеблей и листьев на кусочки длиной 5-10 см. Сложила в кастрюлю, залила водой так, чтобы она покрыла сырье. Кипятила 20 минут на маленьком огне, процедила и вылила в ванну. Разбавила горячей водой в соотношении 1:5 (но не более 1:7). Принимала ванну 10-15 минут, затем мылась с мылом. Можно парить руки или ноги. После трех ванн колено перестало болеть. Ванны надо принимать ежедневно (можно с перерывами в 1-2 дня). Продолжительность лечения зависит от «стажа» болезни. Одни чувствуют облегчение после 3-5 процедур, другие — через 20-30. Но помните: после каждых 20 ванн надо делать перерыв на 20-25 дней, и так до полного выздоровления.

P. S. Можно готовить отвар сырых клубней топинамбура (их потребуется не меньше 1 кг). Вымыть, порезать и готовить отвар так же, как и из зеленой части растения.

И. Н. Калашникова, Тверская обл.

Пригодится

■ ПРИ РЕВМАТИЧЕСКИХ БОЛЯХ И ПОДАГРЕ ПРИГОТОВЬТЕ ОТВАР ЧЕСНОКА (40 Г НА 0,4 Л ВОДЫ). ДЕЛАЙТЕ ПРИМОЧКИ НА БОЛЬНОЕ МЕСТО.

■ ЗАЛЕЙТЕ 5 ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ГОЛОВОК ЧЕСНОКА 0,5 Л ВОДКИ. НАСТАИВАЙТЕ В ТЕМНОМ МЕСТЕ 8 ДНЕЙ, ПРОЦЕДИТЕ. ПЕЙТЕ ПО 1/2 ЧАЙН. ЛОЖКИ 3 РАЗА В ДЕНЬ, ЕСЛИ БОЛЯТ СУСТАВЫ.

Цифры и факты

■ 25% ВСЕХ КОСТЕЙ — В НОГАХ.

■ СИЛА НОГ ДОСТИГАЕТ ПИКА К ОБЕДУ. В ЭТО ВРЕМЯ НОГИ СИЛЬНЕЕ НА 7%, ЧЕМ В 9 УТРА ИЛИ 6 ВЕЧЕРА.

■ ДЛИНА СТУПНИ РАВНА РАССТОЯНИЮ МЕЖДУ ЗАПЯСТЬЕМ И ЛОКТЕМ.

■ 17 АТМОСФЕР ДАВИТ НА НИЖНИЙ ОТДЕЛ ПОЗВОНОЧНИКА, КОГДА ВЫ СИДИТЕ.

Про остеохондроз

На приёме у врача-остеопата

Можно ли вылечиться от остеохондроза? Маловероятно, но можно затормозить его развитие и заметно облегчить себе жизнь, если не привыкать к боли, а лечиться.

— Куда отдает боль при шейном остеохондрозе?

— Самым первым и частым симптомом остеохондроза шейного отдела позвоночника является боль. Она усиливается при наклонах или поворотах головы. Может отдавать в затылок, под лопатку или в руку.

— Какие боли бывают при шейном остеохондрозе?

— Может болеть и кружиться голова, болеть и неметь плечи, руки, пальцы... Если сдавливается артерия, питающая головной и спинной мозг, это вызывает мучительную пульсирующую головную боль в области виска или затылка.

— Говорят, что при остеохондрозе шейного отдела позвоночника люди жалуются на ком в горле. Неужели такое бывает?

— Не только на ком в горле, но и на жжение, затрудненное дыхание, мышечные спазмы. Остеохондроз провоцирует сдавливание нервных волокон шейного отдела позвоночника, идущих к голове и шее. Нарушение нервных импульсов и вызывает ощущение кома в горле.

— Можно ли при остеохондрозе лечиться дома?

— Можно. Самый простой и доступный способ — лечебная гимнастика. Какие упражнения полезны при шейно-грудном остеохондрозе? Делать плавные повороты головы (5-10 раз). Опускать голову максимально вниз. Сидя на стуле, вытягивать подбородок, отводя шею назад. Поднять плечи максимально высоко и оставаться в таком положении около 10 секунд. Затем расслабиться и сделать вдох. Выполнять сидя или стоя около 10 раз.

— Какое лечение назначают врачи пациентам при шейном остеохондрозе?

— Справиться с болью и воспалением (и не только при шейном остеохондрозе) помогают нестероидные противовоспалительные препараты. Сильный болевой синдром снимают новокаиновые блокады. Стероидные препараты, например преднизолон или дексаметазон, назначаются для эпидуральных и внутримышечных инъекций. И еще витамины B_{12}, B_6, B_1 и миорелаксанты типа «Мидокалма».

Н. Ф. Еременко, врач II категории

Знаете ли вы, что...

КИТАЙСКИЕ СОЛДАТЫ КРЕПЯТ ИГОЛКИ В СВОИ ВОРОТНИКИ. ЭТО ВЫНУЖДАЕТ ИХ СТОЯТЬ ПО СТОЙКЕ СМИРНО С ВЫСОКО ПОДНЯТОЙ ГОЛОВОЙ.

Солёные ванны для ног

ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННЫ ДЛЯ НОГ ЛУЧШЕ ДЕЛАТЬ С КРУПНОЙ МОРСКОЙ СОЛЬЮ СЕРОГО ОТТЕНКА.

Не стоит брать пищевую мелкую — во время обработки она теряет часть полезных микроэлементов. Любая соль агрессивна: она раздражает кожу. Поэтому ванночки нужно делать 2-3 раза в неделю. Длительность каждой процедуры — не более часа. Если кожа слишком чувствительная, 20-30 минут.

Морская соль снимает отеки и острую боль в стопе после перелома или растяжения, избавляет от усталости и тяжести в ногах, от грибка ногтей и потливости. В ванной или сауне растирайте тело скрабом с морской солью. Это хорошая антистрессовая процедура, которая обновляет кожу и помогает снять усталость. Ванночки с солью рекомендуется делать при артрите и других заболеваниях суставов. Температура воды должна быть +38°С, а длительность процедуры — не более 20-30 минут. В лечебных целях ванны принимают через день, для профилактики достаточно одной-двух процедур в неделю. Для лучшего результата, помимо соли, добавляют эфирные масла, экстракты трав.

*** Чтобы снять усталость.** Если к вечеру в стопах появилась тяжесть и усталость, сделайте крапивный настой из 4 ложек измельченной травы и стакана воды. Потом разведите в горячей воде стакан соли и добавьте туда травяной настой. После процедуры появится легкость в стопах, спадут отеки.

*** На ранних стадиях варикоза** в кипятке растворите 2 ст. ложки соцветий липы и полстакана морской соли. Когда раствор остынет, добавьте розмариновое эфирное масло. Такие процедуры нужно делать через день на протяжении двух месяцев. Уйдет отечность, сосуды станут крепкими и менее заметными.

*** Если стопы сильно потеют.** В воде растворите стакан соли и пару ложек коры дуба, запаренной в кипятке. Если делать такие процедуры через день в течение двух недель, стопы станут меньше потеть.

*** От грибка ногтей и стопы.** Потребуются соль и йод. В кипятке растворите стакан соли и добавьте 1 чайн. ложку йода. Делайте ванночки с солью и йодом для ног в течение месяца через 1-2 дня. Это поможет избавиться от грибка.

*** Кожа сохнет и шелушится?** Смешайте стакан соли, 1/2 стакана соды, 2 ст. ложки растительного масла и добавьте в смесь эфирные экстракты лаванды, герани или имбиря. Уже после первой процедуры кожа станет мягкой. Аромат эфирных масел успокаивает и расслабляет.

*** После стресса** реабилитация нужна не только телу, но и нервной системе. Успокоиться и избавиться от него поможет хвойно-солевая ванна. Сделайте настой на еловых или сосновых иглах и шишках. Просто залейте их кипятком и дайте настояться. Потом разведите в горячей воде 1 кг соли и добавьте хвойный настой. После 15-минутной процедуры появляется душевная гармония и спокойствие, улучшается настроение.

*** Если кожа стоп стала жесткой и грубой,** делайте молочно-солевые ванночки. Можно использовать молоко или сливки. Смешайте стакан соли и 1/2 стакана любого молочного продукта. Для усиления эффекта можно добавить и сухое молоко. Такой раствор смягчает и очищает кожу, борется с грибком.

М. Н. Усаян, фитотерапевт

Красиво не получится

ВРЯД ЛИ СОЛЬ ПРИНЕСЕТ ПОЛЬЗУ СЛИШКОМ СУХОЙ КОЖЕ. ОНА ТОЛЬКО УСИЛИТ ШЕЛУШЕНИЕ.

«Бабочка» для поясницы

При воспалении седалищного нерва помогает упражнение «бабочка».

Сядьте на пол. Сложите ноги ступнями вместе перед собой. Помогая себе руками, сведите пятки и стопы вместе. Потом придвиньте ноги к туловищу настолько близко, насколько это возможно, и опускайте колени все ниже и ниже к полу. Помогайте себе руками. Со стороны это упражнение напоминает взмахи крыльев, поэтому и называется бабочкой. Главное — спокойно и глубоко дышать. Делайте это упражнение сначала 30-60 секунд, постепенно увеличивая время занятий. Это упражнение также активизирует работу почек.

Цифры и факты

Слабеем умом...

К 2050 году людей, страдающих слабоумием, может стать в 3 раза больше — с нынешних примерно 47 млн до 132 млн человек. Ученые связывают это со старением населения планеты. Деменция — это приобретенное слабоумие. Деменцией могут сопровождаться болезнь Альцгеймера и Паркинсона, боковой амиотрофический склероз и другие недуги.

Одна семья — один диагноз

Мужчины и женщины, страдающие аутизмом, шизофренией и другими психическими расстройствами, как правило, создают пару с людьми, у которых те же диагнозы. И эти болезни они передают своим детям, а те — своему потомству. А вот люди с рассеянным склерозом не склонны создавать семью с человеком с тем же диагнозом. Об этом заявили шведские исследователи.

Полезно знать

● **Отит случился?** Срежьте с одной стороны баклажана «шапочку», вырежьте из него сердцевину, налейте туда 1,5-2 ст. ложки облепихового масла (можно подсолнечное). Закройте крышечкой и запекайте в духовке. Из готового баклажана отожмите масло. Закапайте его теплым в больное ухо, подогревая на водяной бане, по 3-4 капли.

● **Старинное деревенское средство от хронического кашля:** 1 ст. ложку гречки залейте стаканом воды. Кипятите 10 минут на маленьком огне, процедите, долейте кипятком до первоначального объема. Пейте отвар горячим по 3-4 стакана в день, и кашель через неделю пройдет.

● **Ванны для ног при ангине.** В таз с горячей водой (40-42 °С) добавьте 1-2 ст. ложки сухой горчицы. Опустите туда ноги и держите 15-20 минут. По мере остывания воды подливайте горячую. После процедуры вытрите насухо ноги, наденьте шерстяные носки и ложитесь в постель.

Холодно: нос — уязвимое место

С наступлением холодов этот орган в первую очередь выходит из строя. О проблемах, затрудняющих дыхание, мы беседуем с отоларингологом Е. Я. Погосенцем.

— Евгений Яковлевич, ведь дышать можно и ртом...

— Когда появляются трудности с носовым дыханием, многие не беспокоятся, ведь дышать можно и ртом! Это большая ошибка! Заложенность, то есть отек слизистой, не возникает на ровном месте, это уже признак неблагополучия. Чаще всего виновником становится ОРВИ. Если не лечить нос на этом этапе, насморк может перейти в синусит и гайморит. Есть и другие причины нарушения носового дыхания: искривление носовой перегородки, полипоз, хронический аллергический или вазомоторный ринит. Каждое состояние требует своевременной коррекции.

— Насколько серьезно искривление носовой перегородки?

— Небольшое искривление не вызывает затруднения дыхания и не требует коррекции. При сильном же искривлении человек не способен нормально дышать носом и испытывает сильный дискомфорт. Смещенная носовая перегородка, изменяя анатомию полости носа, может стать причиной хронических синусита, гайморита, носовых кровотечений, храпа.

— Можно ли исправить?

— Таблетками искривленную носовую перегородку исправить невозможно. Лечение исключительно хирургическое. Операция называется септопластикой. После операции пациент нуждается в ежедневном осмотре врачом в течение одной недели. Сейчас такие операции поставлены на поток. Частные клиники предлагают и лазерную коррекцию перегородки, однако по результативности она уступает септопластике.

— Почему так важно хорошо дышать?

— Потому что это залог здоровья. Проходя через полость носа, вдыхаемый воздух согревается, увлажняется. Пыль, бактерии и вирусы задерживаются на слизистой, обезвреживаются и с помощью ресничек эпителия выводятся из организма. Другими словами, нос — один из главных органов иммунной системы. Беспрепятственное носовое дыхание помогает насыщать кровь кислородом, а от этого зависит функционирование всех органов и тканей. И еще, из-за постоянного отека слизистой носа человек начинает гнусавить. Речь становится невнятной, звуки получаются искаженными, «м» начинает звучать как «б», а звук «н» становится похожим на «д». Гнусавость может стать постоянной. Поэтому болезни носа надо лечить своевременно.

— Как отличить насморк от гайморита?

— Гайморит — воспалительный процесс в верхнечелюстных пазухах. Совсем плохо, если в них скапливается слизисто-гнойное отделяемое. В таких случаях говорят о гнойном гайморите. При этом заболевании выделения из носа желтые или зеленые, возникают головная боль, особенно при наклоне головы, тяжесть в области спинки носа, в пазухах. Тут без отоларинголога не обойтись.

Применять сосудосуживающие капли можно не более недели и менять одни на другие не имеет смысла.

— А если человек стал заложником флакончика с каплями («Нафтизин», «Називин», «Тизин»)?

— Самолечение опасно тем, что слизистая привыкает к каплям. В результате возникает хронический вазомоторный ринит. Применять сосудосуживающие капли можно не более недели. Да, они помогают при остром рините, гайморите, ОРВИ, но ни в коем случае не подходят для постоянного лечения. Менять одни сосудосуживающие капли на другие не имеет смысла. Механизм их действия одинаков, и действующее вещество зачастую одно и то же.

— Можно ли помочь таким горе-пациентам?

— В первую очередь нужно полностью отказаться от сосудосуживающих и пройти курс лечения одним из глюкокортикостероидных спреев типа «Назонекс», «Авамис», «Насобек», «Дезринит», «Момат Рино Адванс». Если это не помогло, возможно, потребуется коррекция нижних носовых раковин, которые сильно пострадали от сосудосуживающих капель, отекли и мешают дышать носом. Для этого придется лечь в лор-стационар. Лазерная коррекция носовых раковин тоже решает проблему. Но каждый случай индивидуален.

Основная причина язвы и гастрита – бактерии Хеликобактер пилори

ХЕЛИНОРМ

Единственный[1] в России метабиотик, который связывает бактерии Хеликобактер пилори и естественным способом выводит их из организма

Хеликорм способствует[2]:

- уменьшению количества Helicobacter pylori в желудке
- снижению риска возникновения язвы и гастрита
- поддержке баланса микрофлоры желудка

Разрешен к применению взрослым и детям с 6 лет, а также беременным и кормящим[3].

Курс приема — 4 недели.

Поддержи желудок в норме — не забывай о Хелинорме!

Спрашивайте в аптеках!

Fitomarket.ru 8-800-551-6120 | apteka.ru 8-800-700-8888 | evalar.ru 8-800-200-5252 | Эвалар

[1]Патент EA028340 от 06.08.2012; штамм Lactobacillus reuteri DSMZ17648, торговое наименование PylopassTM. [2]СОГР №АМ.01.07.003.R.000254.09.20 от 18.09.2020 г. [3]После консультации с лечащим врачом. 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Восемь трав для больного желудка

И ЕЩЕ ОНИ ХОРОШО ПОМОГАЮТ ПРИ РАССТРОЙСТВЕ КИШЕЧНИКА.

■ **Календула.** Помогает справляться с гастритами, язвами желудка и двенадцатиперстной кишки, запорами. Является основным растением для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта.

■ **Семена льна.** Снимают боль в желудке, обладают обволакивающими и противовоспалительными свойствами, защищают слизистую оболочку желудка.

■ **Плоды шиповника.** Снимают воспаления, обладают желчегонным действием, улучшают функцию желудочно-кишечного тракта, содержат много полезных веществ и витаминов.

■ **Зверобой.** Улучшает аппетит, устраняет сильную кислотность, способствует заживлению язв, нормализует работу кишечника.

■ **Сушеница топяная.** Восстанавливает слизистую желудка, обладает мощным противовоспалительным действием, снимает боли и спазмы.

■ **Мята перечная.** Сильное обезболивающее. Усиливает секрецию желудочного сока, повышает аппетит, уменьшает бродильные и гнилостные процессы при хронических колитах. Помогает бороться с тошнотой, рвотой, жидким стулом.

■ **Полынь.** Укрепляет желудок, борется с паразитами, усиливает вялую перистальтику кишечника, улучшает пищеварение, устраняет спазм толстой кишки.

■ **Хвощ полевой.** Быстро заживляет раны, в том числе язву желудка, борется с опухолями, устраняет кишечные расстройства.

КТО К НАМ С ГРАБЛЯМИ ПРИДЕТ, ТОТ ЕЩЕ И НА НАШИ НАСТУПИТ.

Знаете ли вы, что...

● Пища в желудке проводит около 6 часов. Желудок взрослого человека переваривает обычный обед в течение шести часов. Для того чтобы за это время пища растворилась, требуется 1,5 л кислоты.

● Большую часть желудка занимает не еда или сок, а... воздух, который попадает туда во время еды и при дыхании. Скопление воздуха мешает работе этого органа и затрудняет пищеварение. Лучший способ избавиться от воздуха — отрыжка.

● Когда кровь приливает к щекам, стенки пищеварительного мешка краснеют тоже одновременно с нашим лицом.

Пригодится

РОМАШКА аптечная избавляет от дискомфорта в животе, вызванного вздутием. Щепотку травы залейте 0,5 л кипятка. Настаивайте 30-40 минут, процедите через марлю, пейте по 1/2 стакана.

ЗАМУЧИЛИ газы? Пропал аппетит? На помощь придет сушеный имбирь. Его нужно истолочь и принимать через 15 минут после еды. Разовая доза — на кончике ножа или ложки, обязательно запейте 1/2 стакана воды.

СЛУЧИЛСЯ понос? Смешайте по 1 чайн. ложке листа крапивы двудомной и ежевики. Смесь залейте 1,5 стакана кипятка, настаивайте в теплом месте 2 часа. Пейте по 1/2-1/3 стакана 3-4 раза в день.

Рефлюкс замучил?

■ СМЕШАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ СУШЕНИЦЫ, ЗВЕРОБОЯ И ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА. ЗАЛЕЙТЕ 1 Л КИПЯТКА И НАСТАИВАЙТЕ ЧАС. ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 4-5 РАЗ В ДЕНЬ.

■ СВАРИТЕ КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК. ПРОТРИТЕ ИХ ВМЕСТЕ С КОЖУРОЙ ЧЕРЕЗ СИТО И ДОБАВЬТЕ В ЖИДКОСТЬ. ПЕКТИНЫ, СОДЕРЖАЩИЕСЯ В ЯБЛОЧНОЙ КОЖУРЕ, ОЧЕНЬ ЭФФЕКТИВНЫ ОТ ИЗЖОГИ.

Ещё та проблема — *На приёме у гастроэнтеролога*

У вас запоры: как наладить стул

НА НАШИ ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ ВАДИМ АЛЕКСЕЕВИЧ ХАРИТОНОВ.

— Какой стул считается нормальным?

— В толстом кишечнике остатки пищи перемешиваются, всасывается вода, образуются каловые массы и продвигаются к выходу — прямой кишке. Там стенка растягивается, у человека появляется позыв на дефекацию, и кал выводится наружу. Чтобы кал полностью прошел по кишечнику, надо минимум 20 часов и максимум 3 суток. Когда кал находится в толстой кишке дольше, он становится твердым, похожим на овечий.

Если вы хотите в туалет ночью — это признак болезни. Потому что толстая кишка начинает работать (сокращаться) утром, ночью кишечник отдыхает.

— Как понять, что есть запор?

— Если опорожнение кишечника происходит реже трех раз в неделю, кал твердый или овечий, приходится напрягаться при дефекации или помогать, нажимая на живот, удалять кал из прямой кишки пальцами или с помощью клизмы, а также если после дефекации остается ощущение, что кишечник не полностью опорожнился.

— Где болит живот при запорах?

— Чаще всего — внизу живота справа (в области аппендикса). Боли могут быть ноющими, тупыми, жгучими, схваткообразными. Как правило, боли никуда не отдают, усиливаются при приеме пищи, уменьшаются после опорожнения кишечника и отхождения газов. Не возникают ночью и не мешают спать.

— А если запоры только начались?

— Надо пить натощак воду с медом. В стакане теплой воды растворите ложку меда и выпейте утром натощак за один раз. Затем на 5 минут сядьте на корточки, слегка опустив голову. Такая поза запускает работу кишечника. Поможет и тем, кто страдает хроническими запорами.

Еще один способ: добавьте в стакан теплой воды лимонный сок (вкус должен быть кислым). Выпейте за один раз утром натощак, а потом еще в обед и вечером. Опорожнение кишечника случится в этот же день или утром следующего дня. Такое лечение запоров не подходит при гастрите, язве и повышенной кислотности желудочного сока.

— Отчего может начаться запор?

— Из-за неправильного питания, в том числе, если в рационе мало пищевых волокон. Если человек находит причины вовремя не ходить в туалет, кал задерживается в кишечнике, твердеет... Еще одна причина запора — на работе приходится много сидеть, а вечера проводите у телевизора или зависаете в интернете. Кишечник в таком случае вполне может устроить забастовку. Чтобы стул был регулярным, нужна физическая активность — не меньше часа 3 раза в неделю. Ходите пешком, поднимайтесь по лестнице, используйте каждую минуту, чтобы поддерживать себя в форме. Также причиной запора могут быть некоторые лекарства (например, диуретики, антидепрессанты, препараты железа).

— Чем опасна задержка стула?

— Обостряется геморрой, появляются анальные трещины, возможно выпадение прямой кишки — так случается у 7 из каждых 10 пациентов, которые обращаются к гастроэнтерологу с хроническим запором. Появляется синдром раздраженного кишечника — когда то понос, то запор. Запоры провоцируют появление колита и аллергии, в организм не поступают нужные витамины и минералы, человек становится раздражительным, страдает от депрессии и невроза, жалуется на хроническую усталость.

— Что надо срочно делать при запоре?

— Клизма — самое популярное слабительное в домашних условиях. Причем убирает кал из кишечника моментально. Но лучше выпить на ночь стакан кефира. Он отлично помогает при запоре.

— Когда пора обращаться к врачу, а не заниматься самолечением?

— Когда кефир, чернослив натощак и теплая вода с медом не помогают. Если однажды в кале заметили кровь или изменился его внешний вид. Должно насторожить, если сильно похудели, хотя рацион остался прежним, появились боли в животе или дискомфорт перед или после дефекации, запор сменяется поносом, появились боли в прямой кишке. А еще пропал аппетит и появилось отвращение к определенным продуктам. И самое важное, что должно насторожить: в семье были случаи рака толстой или прямой кишки, язвенного колита или болезни Крона.

Имбирный квас согреет в холода

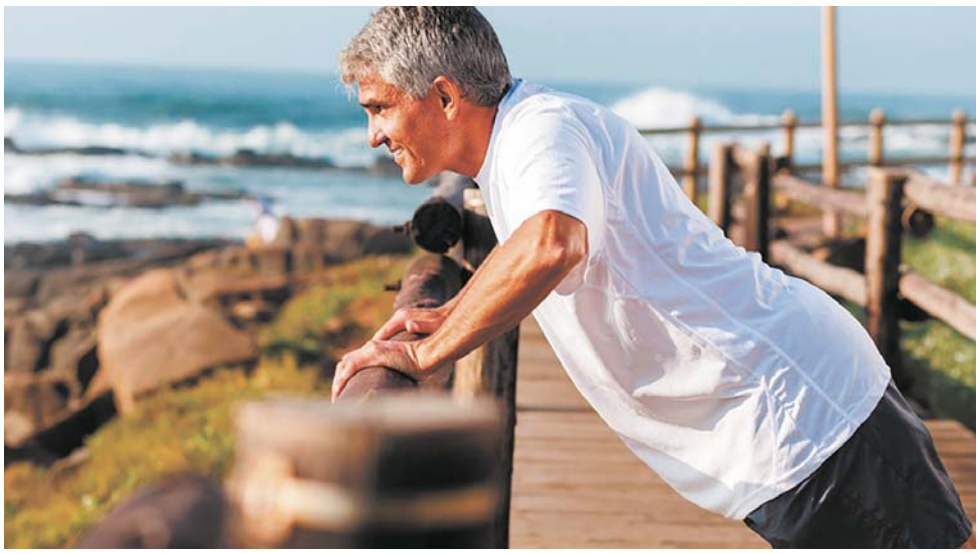
Я мерзлячка, поэтому такой квас готовлю зимой. А еще он помогает при холецистите, очищает организм. Для приготовления понадобится 4 ст. ложки натертого свежего корня имбиря, 1/2 чайн. ложки сухих дрожжей, стакан сахара, 400 г лимонов, 1,5 л воды. В 100 мл воды добавляю дрожжи, перемешиваю и оставляю при комнатной температуре до появления пены. Из лимонов отжимаю сок, корки крупно нарезаю. Остальную воду выливаю в кувшин и смешиваю с сахаром, имбирем, лимонным соком и корками. Добавляю дрожжевую воду. Надеваю на кувшин проколотый воздушный шарик и оставляю на 3 дня. Готовый квас храню в холодильнике не более месяца. Пью по стакану в день. При холецистите (если нет камней!) надо пить по 1/2 стакана 2-3 раза в день. Курс — до улучшения состояния. Противопоказания: язва желудка, повышенная кислотность и камни в желчном пузыре.

Е. В. Гуслева, Московская обл.

«СПЕЦИАЛИСТ ПО СНЯТИЮ БОЛИ». ВСТРЕЧА, КОТОРАЯ ИЗМЕНИЛА МОЮ ЖИЗНЬ

Чем старше человек, тем тяжелее его аптечка. Но есть ли иной способ сохранить здоровье, несмотря на возраст? Оказывается, да!

Эта история произошла год назад. В поезде я познакомился с удивительным человеком. Тогда я даже не представлял, КАК изменится моя жизнь после этой встречи. Но обо всём по порядку.



Боль снимается практически мгновенно

Что от нас скрывают?

Моим соседом по купе оказался молодой мужчина (хотя, оказывается, ему было уже за 60).

Меня уже давно мучали боли в суставах, да и других болячек хватало. Как выяснилось, у него когда-то были схожие проблемы. На этой почве и разговорились.

Моя главная ошибка

Большинство людей совершает одни и те же ошибки, объяснял мне мой попутчик. За это время болезнь не только не проходит, наоборот – как сорняк, пускает корни в наш организм.

Чаще всего снимаются только симптомы. Честно, я был в замешательстве. И ведь действительно, на какое-то время помогает.

«Вот именно, на какое-то время», – говорит мой сосед.

«А что же тогда поможет? Значит, есть какой-то секрет?» – не унимался я.

Сосед улыбнулся «Есть, – говорит – Вот родственнику везу из Карелии». И достает коробку.

Секрет здоровья из Карелии

На коробке было написано: «Тренажёр Маркелова».

- Что это?

- Это настоящая гордость современной науки. Уникальный аппарат – гениальное изобретение инженеров из Карелии. Люди там знают толк в медицине.

Боль снимает практически мгновенно!

В первый раз я его увидел на VIII Международной выставке «СПОРТ» во Всероссийском выставочном центре в Москве. Там он произвел настоящий фурор! При восстановлении спортсменов после травм незаменимая вещь!

Специалист по снятию боли

Вот как ты думаешь, что качает кровь в организме? Все думают, что это сердце. А ведь на самом деле – мышцы!

Каждая мышца – это маленький насос. Который при сокращении-расслаблении перекачивает кровь внутри себя – от мышцы к мышце. С возрастом объем мышечной ткани снижается, мышцы атрофируются. Что же при этом происходит?

Неработающие полноценно мышцы плохо перекачивают кровь. Она движется по кровеносным сосудам медленно, с задержками, до появления спазмов и даже тромбов! В итоге страдает сердце, появляются грыжи позвоночника, артрозы, простатит. А есть еще камни в почках и желчном пузыре, запоры и геморрой, воспаление в органах. И так до бесконечности.

Но ситуацию можно исправить! Достаточно прикрепить электроды аппарата на нужный участок, и лечебные электрические импульсы начинают делать свою важную работу. Мышцы расслабляются, освобождая зажатые сосуды. Кровь начинает лучше циркулировать.

Ты в прямом смысле физически чувствуешь, как кислород начинает поступать в головной мозг. Уходит головная боль, бессонница, шум в ушах, пропадают «мушки» перед глазами.

А сердце?! Оно тоже получает питание. И вот давление уже в норме. От тахикардии не осталось и следа. Посмотри на меня – я бодр и полон энергии. Но так было далеко не всегда. Не поверишь, до магазина не мог дойти – одышка. Если бы не «Тренажер Маркелова», до сих пор бы мучился.

Да и колени вылечил. Ещё студентом за институт в футбол играл. И травмы, конечно, были. Боли такие – хоть на стенку лезь. А после «Тренажера Маркелова» – прошло. Он – настоящий специалист по снятию боли!

Остеохондроз, артрит, головные боли, тахикардия. После «Тренажера Маркелова» я вообще забыл, что это такое.

Ты не представляешь, какое я получил облегчение! Даже не ожидал, что эффект наступит настолько быстро!

Мужской разговор

Разговор у нас пошел доверительный. И я решил спросить своего попутчика : «А от простатита тоже может помочь?», -Конечно поможет! У «Тренажера Маркелова» даже есть специальный электрод для массажа (стимуляции) предстательной железы. Благодаря его уникальной конструкции он охватывает большую поверхность. А программы тренажера позволяют получить различные мышечные вибрации и волны, массирующие простату и по силе, и по глубине.

И что особенно мне нравится – сеанс проводится без проникновения, по запатентованной методике, без боли и неприятных ощущений. Всё-таки, как ни крути, проблема деликатная.

Ведь главная причина простатита – застойные явления в малом тазу. Вот их-то «Тренажёр Маркелова» и будет устранять.

Никаких бесконечных походов в туалет и частого мочеиспускания. Качество жизни выходит на совершенно другой уровень! Кто сталкивался с этой проблемой, меня поймет.

Какой совет я бы дал самому себе год назад?

Сейчас 90% болезней, которыми я страдал, остались в прошлом. Какой совет я бы дал самому себе год назад? Не затягивать с лечением! Как можно раньше начать лечение на «Тренажёре Маркелова».

Аппарат наконец-то сможет привести ваши мышцы в тонус (особенно у лежачих больных). Снять боль, спазмы. Жизнь заиграет новыми красками! И главное, делать ничего не надо – просто нажать кнопку.

Вот увидите, пройдет всего немного времени, и вам станет значительно легче. А через год, возможно, от ваших болезней не останется и следа. И уже вы будете советовать «Тренажер Маркелова» друзьям и знакомым.

Остерегайтесь подделок!
Только настоящий аппарат «Тренажёр Маркелова» защищен специальной голограммой.

ЗАКАЗЫВАЙТЕ «ТРЕНАЖЁР МАРКЕЛОВА»

8 (800) 777-86-75

433507, г. Димитровград, а/я 476, заказ Б-92,
в письме укажите номер телефона

Также вы можете сделать заказ на www.life7.ru

ПРИХОДИТЕ НА ВЫСТАВКУ-ПРОДАЖУ ТОВАРОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

КРАСНОДАР	**23 НОЯБРЯ**
ДК ВОС, ул. Московская, д. 65А	9.00–10.00
ДК Железнодорожников, Привокзальная площадь, д. 1	11.00–12.00
НОВОРОССИЙСК	**23 НОЯБРЯ**
Морской вокзал, наб. Адмирала Серебрякова, д. 2	15.00–17.00
СОЧИ	**24 НОЯБРЯ**
Гостиница «Жемчужина», ул. Черноморская, д. 3	10.00–11.00
Отель «Имеретинский», Адлеровский р-н, бульвар Морской, зал №1 «Галион»	12.00–13.00
РОСТОВ-НА-ДОНУ	**25 НОЯБРЯ**
Аптека «Айболитмедсервис», ул. Варфоломеева, дом 222А/108А	9.00–10.00
ДК «Роствертол», просп. Ленина, д. 105/3	11.00–12.00
ВОЛГОГРАД	**26 НОЯБРЯ**
ДК Тракторозаводского р-на, ул. Дзержинского, д. 17	10.00–11.00
САРАТОВ	**26 НОЯБРЯ**
Областной Дом Народного творчества, ул. им.Ломоносова М.В., д. 20	16.00–17.00

Реклама 18+. ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Электростимулятор МВ6.03 ФСР 2011/11334 выдано РОСЗДРАВНАДЗОРОМ 14.07.2015 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Думай, думай

УМЕРЕТЬ от самого диабета можно, только если случится диабетическая кома. Сегодня от нее погибают единицы. И то, если больной не корректирует уровень сахара и игнорирует сопутствующие заболевания.

ДИАБЕТ с каждым годом молодеет. У наших предков он развивался в основном после 55 лет, а сейчас болезнь проявляется на 5-7 лет раньше.

У ЖЕНЩИН, родивших ребенка весом больше 4,5 кг или перенесших выкидыш, есть вероятность заболеть диабетом. В течение года им надо хотя бы изредка контролировать уровень сахара в крови.

Рана на стопе

Процедурная

При первых признаках диабетической стопы хорошо помогают отвары. Их используют для ванночек.

■ Сок из свежих листьев лопуха обладает сильным противомикробным эффектом. Промойте лист и постучите по нему ножом до тех пор, пока не появится сок. Приложите растение к ране, обвяжите бинтом и оставьте на ночь.

■ Залейте в термосе 200 г цветов клевера лугового 0,5 л кипятка. Настаивайте 3 часа. Затем настой процедите и перелейте в стеклянную бутылку. Промывайте раны 3 раза в день в течение трех недель.

■ Смешайте в равных частях кору дуба, череду и траву мать-и-мачехи, чтобы получился стакан. Залейте 3 л кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Подождите, пока настой станет теплым, и опустите в него ноги.

■ Чайную ложку измельченных листьев земляники залейте стаканом кипятка и настаивайте 4 часа. Процедите и делайте с настоем компрессы 1-2 раза в день.

■ Залейте 2 ст. ложки измельченной сушеницы болотной 6 л кипятка. Настаивайте час и используйте для ванночек.

P. S. После любой процедуры с использованием народных средств кожу надо хорошо высушивать, чтобы на ней не оставалось влаги.

Доктор барбарис

Если у вас тахикардия и низкое давление

Измельчите 2 ст. ложки высушенных ягод барбариса, залейте их 0,5 л воды, дайте вскипеть, на малом огне проварите, накрыв крышкой, 15 минут. Пусть настаивается 3 часа, процедите. Принимайте 2-3 раза в день по 1 ст. ложке. Этот же рецепт подходит при проблемах с менструальным циклом.

При сахарном диабете

Залейте стаканом воды 1 ст. ложку высушенного барбариса или 2 ст. ложки свежего, кипятите 10 минут. Дайте настояться час, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день. Этим же рецептом можно воспользоваться и для лечения золотухи у детей.

Спазмы в желудке или диарея

Одну столовую ложку измельченных корней или коры барбариса залейте 0,5 л воды и кипятите на медленном огне в течение 10 минут. Когда остынет, процедите. Принимайте по 2/3 стакана 3 раза в день до еды. Этот отвар снимает также отеки при ревматизме, стабилизирует работу сердца. Применяется в виде примочек при воспалении век и десен.

Такой случай

Якуб прожил без сердца полгода...

В Чехии в возрасте 37 лет умер бывший пожарный Якуб Халик, проживший без сердца больше шести месяцев.

Когда у Якуба обнаружили раковую опухоль, врачи заменили сердце мужчины на два насоса, каждый из которых выполнял функцию правой и левой стороны сердца. Эту уникальную операцию провели весной этого года. Якуб стоял в очереди на донорское сердце. Но трансплантация не увенчалась бы успехом, ведь из-за рака он не мог принимать препараты, гарантирующие выздоровление. Поэтому мужчине пришлось ставить механическое сердце. Несмотря на то, что у Якуба не было пульса и ему приходилось всегда носить с собой аккумуляторы, обеспечивающие энергией его искусственный мотор, он мог без проблем передвигаться и даже пользоваться больничным спортзалом. Умер пациент не от рака и не потому, что жил без сердца. Просто у него отказала печень. Почему именно она? Врачи не знают.

Прикинь на себя — На приёме у эндокринолога

Сладкая болезнь

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЕТ ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ АЛЕКСАНДР ФЕДОРОВИЧ ГОВОРОВ.

Один врач сказал, что показатель в 8 ммоль — просто отличный, что теперь мне никакие осложнения не грозят. Другой сказал, что надо снижать сахар хотя бы до 6 единиц, иначе будут осложнения. И кому верить?

О. М. Митронина, Ростовская обл.

Показатель 8 ммоль — это все же не нормальный, а повышенный уровень сахара в крови. Поэтому неблагоприятные изменения в организме происходят, просто более медленно.

***

Врач сказал мне, что тыква при диабете помогает восстанавливать поврежденную поджелудочную железу...

И. Э. Барац, Москва

Действительно, в ходе одного из исследований выяснилось, что в организме больных сахарным диабетом этот овощ стимулирует процесс восстановления поврежденных бета-клеток поджелудочной железы, которые вырабатывают инсулин. Это очень важно для людей с диабетом I типа, но и в питании людей с диабетом II типа тыква лишней не будет.

***

Говорят, если картофель перед приготовлением вымочить, то в нем не будет углеводов. Это так?

Т. Р. Лебедева, Ленинградская обл.

Нет. При вымачивании крахмал из картофеля никуда не девается. Чтобы уменьшить его количество, картофель придется натирать и промывать в нескольких водах, процеживая через сито.

Какова норма глюкозы в крови в зависимости от возраста?

Ольга Н., Псковская обл.

Нормой считается уровень глюкозы в пределах 3,3-5,5 ммоль/л для людей в возрасте от 14 до 60 лет. Для других возрастных категорий эта норма колеблется в зависимости от возраста: у детей от 1 месяца — от 2,8 до 4,4 ммоль/л, у подростков до 14 лет — 3,3-5,6 ммоль/л, после 60 лет норма другая — от 4,6 до 6,4 ммоль/л.

***

Мне сказали, что, если при диабете постоянно есть топинамбур, можно избавиться от этой болезни.

И. О. Азарович, Тольятти

От диабета вылечиться нельзя вообще, и топинамбуром в частности. Но с помощью топинамбура, содержащего инулин, можно нормализовать сахар в крови. Этот овощ не является средством первой помощи. Он всего лишь дополнение к медикаментозной терапии. Топинамбур не содержит крахмала, поэтому помогает диабетику держать в норме вес.

***

Если есть много сладкого, обязательно заболеешь диабетом? Есть ли смысл запрещать сладости детям?

О. В. Куликова, Волгоградская обл.

Сладости даже в большом количестве не являются основной причиной возникновения этого заболевания. Чтобы развился диабет, человек должен иметь наследственную предрасположенность, избыточный вес, низкую физическую активность. Провоцирует диабет сильный стресс. Так что полностью отказываться от сладостей не стоит. Лучше разумно ограничить их употребление. Что касается детей — кондитерские изделия давайте строго после основной пищи.

Старые пословицы на новый лад

■ НЕПРИВИТЫЙ ВАКЦИНИРОВАННОМУ НЕ ТОВАРИЩ.

■ ДРУЖБА ДРУЖБОЙ, А НА ПОЛТОРА МЕТРА ОТОЙДИ.

■ РАД БЫ В РАЙ, ДА БЕЗ ПРИВИВКИ НЕ ПУСКАЮТ.

■ РУКА РУКУ МОЕТ, АНТИСЕПТИКОМ ПОЛИВАЕТ.

■ НА ЧУЖОЙ КАРАВАЙ РОТ СВОЙ МАСКОЙ ПРИКРЫВАЙ.

■ НЕ СОЖРАЛ БЫ ВОЛК ЯГНЕНКА, КАБЫ БЫЛ НА УДАЛЕНКЕ.

На приёме у лора

Что-то стекает по глотке...

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЕТ ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ ЕЛЕНА ИВАНОВНА ШЕЛСЕБОВА.

НЕ МОГУ ОТКАШЛЯТЬСЯ...

У меня постоянно в горле скапливается слизь. Чувствую ее, не могу откашлять. Что делать, в чем причина?

Антон, Екатеринбург

Слизь, которая скапливается в горле, — это слизь, стекающая по носоглотке не наружу, а внутрь. Это как насморк, только наоборот. Такое состояние называется постназальным синдромом. Чтобы от него избавиться, необходимо для начала определить, почему скапливается слизь в горле, и провести грамотное лечение заболевания.

Причиной постназального синдрома могут быть воспалительные заболевания носоглотки и гортани (синуситы, фарингит, ларингит), хронические заболевания верхних дыхательных путей (аденоиды) и нижних — бронхит, воспаление легких, туберкулез. А еще искривленная носовая перегородка. Но чаще всего, особенно у людей старшего возраста, слизь в горле появляется, если есть нарушения в работе желудочно-кишечного тракта, при которых содержимое желудка забрасывается обратно в пищевод и далее — в глотку. Так бывает при гастроэзофагеальной рефлюксной болезни, гастрите, язве. Усиленную выработку слизи может спровоцировать слишком жирная или острая пища.

Для начала нужно обратиться к лору. Он определит причину постназального синдрома, после чего назначит лечение. Если причина в аллергии, направит к аллергологу. Если обнаружится, что есть проблемы с желудочно-кишечным трактом, нужно пройти курс лечения у гастроэнтеролога.

ИЗ-ЗА ЭТОГО БОЛИТ ГОРЛО...

У меня сопли и слизь выходят не через нос, а стекают по глотке. Из-за этого постоянно болит горло. Как с этим бороться? Промывание пользы не приносит...

Вадим К., Саратовская обл.

Так бывает при воспалении гайморовых пазух, полости носа или редкой врожденной патологии — углублении слизистой задней стенки носоглотки. Другое название — киста Торнвальдта, из-за которой слизь стекает по горлу. Из-за раздражения слизью болит горло. Для начала необходимо пройти эндоскопический осмотр полости носа и носоглотки у лора. Это обследование поможет поставить правильный диагноз. Ну а потом уже лечение.

КАК ОТУЧИТЬ СЕБЯ ОТ КАПЕЛЬ?

Пользуюсь каплями для носа ежедневно в течение нескольких лет...

А. Родионов, Иркутск

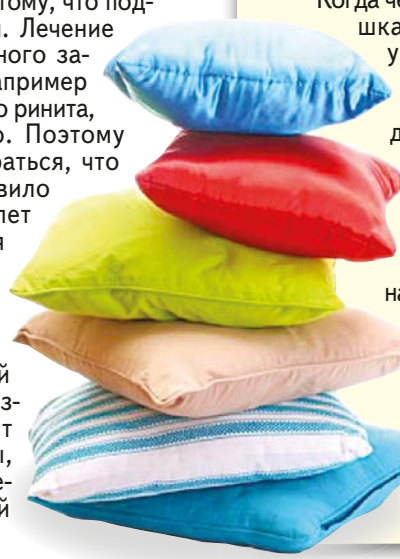
Зависимость от сосудосуживающих капель называется лекарственным ринитом. Что, собственно, происходит с носом, если человек так долго пользуется этими каплями? Постепенно из-за постоянного спазма сосудов ухудшается питание слизистой оболочки носа, и она атрофируется, то есть разрушается ворсинчатый эпителий, который перемещает слизь в дыхательных путях. Это приводит к высушиванию слизистой. Чтобы ее восстановить, организм усиливает приток крови к слизистой. Но клетки уже погибли — это вызывает отек, и пациенту приходится снова и снова закапывать сосудосуживающий препарат.

Как отучить себя от капель? Есть определенные схемы, методики, гормональные препараты, которые восстанавливают слизистую и постепенно отучают организм от капель. Но, приступая к лечению слизистой, помните, что привело вас к тому, что подсели на капли. Лечение самого основного заболевания, например аллергического ринита, крайне важно. Поэтому нужно разбираться, что именно заставило вас столько лет пользоваться сосудосуживающими каплями. И, помимо самой лекарственной зависимости, избавляться от первопричины, которая привела к этой самой зависимости.

Простой рецепт от перхоти

Выбросить старую подушку!

Грибок, вызывающий шелушение кожи головы, хорошо живет и размножается в перьях, которыми она набита.



Когда человек спит, подушка нагревается и увлажняется — создается идеальный климат для грибка. Если учесть, что подушки у нас в России редко выбрасывают, а то и передают по наследству, то в них запросто могут оказаться не только грибки, но и колонии микроорганизмов и другие вредители.

ПОХУДЕЙТЕ К ОТПУСКУ!

НА 10, 20 И ДАЖЕ 30 КГ!

СЕКРЕТ 2021

1 таблетка = 4 тарелки капустного супа

**по содержанию активных компонентов

САМЫЙ ПРОВЕРЕННЫЙ СПОСОБ ПОХУДЕТЬ!
Немногие решатся спорить с этим утверждением, ведь суп из капусты — это старейший способ похудения, которым пользовались еще наши прапрабабушки. Еще греки и римляне считали, что суп из капусты имеет неоценимую пользу для здоровья. Древние атлеты ели его перед играми, чтобы сохранить более легкую фигуру, а также как настоящий эликсир молодости.

СЛУЧАЙНОЕ ОТКРЫТИЕ
Свойства капустного супа, как продукта, который сжигает жир, были впервые описаны в одной французской больнице в 19-ом веке. Врачи заметили, что пациенты, которые его едят, быстро худеют. С тех пор суп из капусты стали применять в случаях, когда пациенту нужно быстро снизить вес – перед операцией или для снижения нагрузки на опорно-двигательный аппарат.

ВСЕМИРНОЕ ПРИЗНАНИЕ!
Во Франции этот суп является особенно популярным. Многие женщины сначала во Франции, а затем в других странах стали употреблять капустный суп, чтобы избавиться от лишних килограммов. И даже если невозможно точно посчитать, сколько людей похудели благодаря капустному супу, можно с уверенностью говорить о том, что миллионы людей используют свойства капусты, чтобы вернуть желанную фигуру.

НАКОНЕЦ ДОСТУПЕН В ТАБЛЕТКАХ!
К сожалению, не все могут ежедневно есть капустный суп. Не каждый любит его запах, который разносится по всему дому. И не каждый имеет время, чтобы его ежедневно готовить. Эту проблему удалось решить специалистам-диетологам — они предложили сконцентрировать капустный суп в таблетки. Так получился Шутабс (слово Шу (Chou) по-французски значит Капуста)– капустный сок в таблетках, без ярко выраженного специфического вкуса и запаха. В лаборатории доказано, что этот концентрат, полученный в результате патентованного производства, является в 2-4 раза более действенным, чем употребление 4 порций капустного супа в день. Поэтому достаточно принимать 3 таблетки ежедневно, за 30 минут до еды по одной таблетке, запивая большим стаканом воды.

100% НАТУРАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ!
Мы можем с уверенностью утверждать, что таблетки ChouTabs являются одним из самых натуральных и безвредных способов похудения. Шутабс изготавливается только из экологически чистых, специально отобранных свежих кочанов белокочанной капусты, в которых сохраняются все ценнейшие микроэлементы. Кроме того, Шутабс мягко стимулирует работу кишечника, что будет особенно полезно пожилым людям.

НЕЛЬЗЯ ХУДЕТЬ СЛИШКОМ БЫСТРО!
Благодаря активным компонентам капустного сока вы быстро теряете лишние килограммы и сантиметры в талии (вскоре вам может понадобиться одежда меньших размеров), исчезает целлюлит. Вы теряете лишние килограммы даже в самых недоступных местах (живот, бедра, ягодицы). Советуем, однако, не терять более 4 кг в неделю. Если так случится, приостановите прием Шутабс на 2 дня, а затем снова продолжите прием таблеток. Также следует учитывать, что при некоторых заболеваниях органов пищеварения капустный сок может быть нежелателен, поэтому рекомендуется учитывать состояние вашего здоровья.

БЫСТРО! БЕЗОПАСНО! НАТУРАЛЬНО!

Во время беременности я набрала больше 20 кг. Время шло, мои близняшки пошли в садик, а вес так и не уменьшился. Однажды на специализированной выставке я познакомилась с производителями таблетированного капустного сока и решила попробовать. Результат был просто отличным — за 2 недели я похудела на 2 размера, а за 2 месяца — на 20 кг. Не только мои подруги, но даже моя мама, которой я порекомендовала Шутабс, теперь могут подтвердить, что это естественный способ быстро и безопасно похудеть.

ПРОИЗВОДИТСЯ В РОССИИ!
Врачи, диетологи, специалисты по здоровому питанию единогласно признают капусту великолепным продуктом для похудения и широко рекомендуют ее в качестве надежного и безопасного средства для снижения веса. Таблетки из концентрата сока капусты – это современное решение, которое позволяет получить все преимущества, не испытывая сложностей, связанных с приготовлением капустного супа. **Результат не заставит себя ждать – попробуйте, вы убедитесь в этом сами!**

МЫ ГАРАНТИРУЕМ:
1. «Шутабс» производится только из экологически чистого сырья.
2. Не содержит никаких вредных примесей.
3. Проходит тщательный лабораторный контроль – Декларация о соответствии ЕАЭС N RU Д-RU.PA01.B.68814/21.

ОСЕННЯЯ РАСПРОДАЖА!*

60 таблеток «Шутабс» = 1249 руб. (- 3-5 кг). КОД ТОВАРА: 706 12 177.

120 таблеток «Шутабс» = 2000 руб.(- 10 кг и более, вы экономите 498 руб.). КОД ТОВАРА: 706 12 179.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ!

СУПЕРПРЕДЛОЖЕНИЕ: 240 ТАБЛЕТОК ЗА 3000 РУБЛЕЙ! (- 20 КГ И БОЛЕЕ ВЫ ЭКОНОМИТЕ 1000 РУБ.)!!! КОД ТОВАРА: 706 12 180.

+ почтовые расходы

ПОЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС:

8 (495) 781–42–14 по обычным тарифам или **8 (800) 250-77-69** Звонок бесплатный

ИЛИ ОТПРАВЬТЕ СМС НА НОМЕР +7 (925) 007–30–03

Адрес для писем: 115088, Москва, а/я №121, ООО «МЕД КОМПЛЕКС»

Наш сайт: www.ru.betaprotect.com. Эл.почта: rusbetaprotect@gmail.com

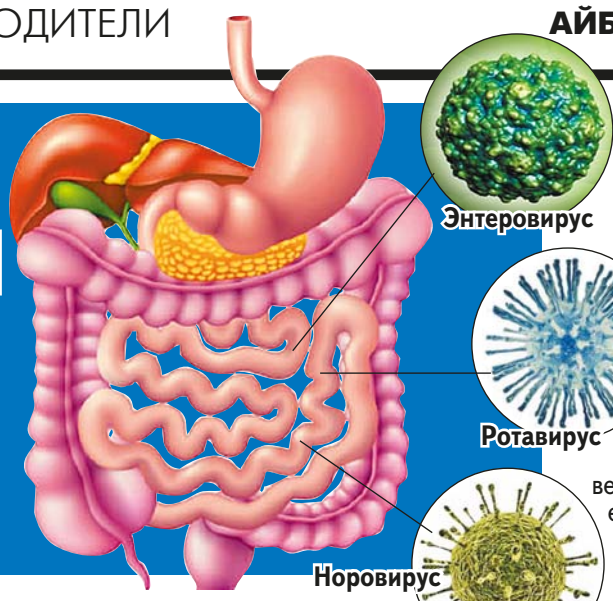
*Делая заказ, вы предоставляете продавцу ООО “МЕД КОМПЛЕКС”, 123557, Москва, Большой Тишинский пер. 43 цок. пом. 8. ОГРН: 1027700528591 право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии носят иллюстративный характер, ваши результаты могут отличаться.Рекомендуется консультация врача при наличии заболеваний органов пищеварения. Скидка пенсионерам предоставляется на постоянной основе в течение 2021 г.

РЕКЛАМА

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ ИЛИ БАД. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Из личного опыта врача-педиатра

Кишечный грипп у детей



Вызывают болезнь вирусы кишечной группы — энтеровирусы, норовирусы, ротавирусы. В холодное время года причиной кишечного гриппа чаще всего становится ротавирус.

Ситуация

Годовалый Олежка, ребенок моих знакомых, загремел в больницу с гриппом. Температура не падала пятые сутки плюс мучительный кашель. А тут еще в клиническом анализе крови обнаружилась мощная лейкопения — 2 тысячи лейкоцитов в микролитре. Родители испугались и решили везти ребенка в больницу. Там стало лучше уже через день. Пересдали анализ крови — лейкоциты приподнялись до 4 тысяч. Доктор предлагал остаться на денек — типа еще не все анализы пришли.

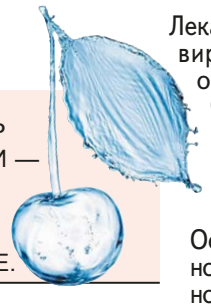
И вдруг новая напасть. В утро выписки у Олежки внезапно открылась неукротимая рвота. «Говорил вам, из дома еду не таскайте», — ворчал врач отделения... Но доктор слегка лукавил. В соседнем боксе у девочки с пневмонией тоже появились рвота и понос. Еще через пару боксов живот был сильно расстроен у мамы какого-то пациента. Так что домашняя еда здесь была явно ни при чем.

Олежке поставили капельницу, рвота утихла, но к вечеру поднялась температура до 39°С. К утру из него полился водянистый желтый понос. Бабушка Олежки, моя хорошая знакомая, позвонила мне чуть не плача: «Не знаем, что теперь делать! Ему в больнице только хуже стало. Весь вялый лежит, с кровати не встает. Ничего не ест. Может, нам в другую больницу поехать?» — «Фактически, — отвечаю, — ему не хуже. Это просто новое заболевание — не менее опасное, чем предыдущее. Скорее всего, мальчик просто подцепил после своего одного гриппа другой — кишечный. Такое часто встречается в больницах, и вы наверняка ни в чем не виноваты. Скорее всего, медсестра, выходя из палаты с кишечной инфекцией, забыла помыть руки и зашла к вам. А раз они вас этим поносом наградили, пусть сами и лечат. Ничего страшного, Олежку еще денек прокапают, и он придет в себя».

Знать врага в лицо

Никакого кишечного гриппа в прямом смысле, конечно, не существует. Так в обиходе называют острый гастроэнтерит — вирусную кишечную инфекцию. Часто гастроэнтерит вызывается ротавирусом. Передается эта зараза через грязные руки по цепочке. Инкубационный период — 1-3 дня. Поэтому, в случае чего, внимательно собираем анамнез: например, в субботу приболел животом папа, в понедельник тошнило маму, а в четверг у годовалого ребенка температура 39°С, которая в итоге держалась три дня, отмечались частая рвота и понос... Что ж, похоже на ротавирус.

Как бороться



САМАЯ БОЛЬШАЯ ОПАСНОСТЬ ЛЮБОЙ КИШЕЧНОЙ ИНФЕКЦИИ — ПОТЕРЯ ЖИДКОСТИ. И, ЕСЛИ РЕБЕНКА НЕ ВЫПАИВАТЬ, ЕМУ ГРОЗИТ ОБЕЗВОЖИВАНИЕ.

Лекарств от ротавируса нет. Да они и не нужны. Сам по себе вирус исчезнет из организма за несколько дней (недель). Основная опасность ротавирусной инфекции — в развитии обезвоживания. Именно оно является причиной госпитализации и даже смертельных исходов. Поэтому при начинающихся потерях жидкости необходимо оперативно отпаивать пациента глюкозосолевыми растворами, лучше охлажденными, чтобы не провоцировать рвоту. Поить нужно интенсивно, но по чуть-чуть — по глотку, по чайной ложке, чтобы не вырвало. Также при жидком стуле даем сорбенты. Жаропонижающие в случае высокой температуры. Диета должна быть безмолочная (грудное молоко можно), если точнее — безлактозная, оптимально давать все тушеное и вареное. Но если рвота не прекращается, ребенок становится сильно вялым и перестает мочиться — значит, нужно ехать в больницу ставить капельницу и корректировать электролитные нарушения.

Диагноз по памперсу

Врач должен решить, какая это кишечная инфекция — вирусная или бактериальная. «Не было ли крови в стуле?» — спрашивает доктор. «Нет», — наиболее частый ответ. Но опытный врач не верит на слово. Поэтому требует: покажите. Приходится доставать памперсы из мусорного ведра, разворачивать, рассматривать — да, действительно, стул водянистый, жидкий, без патологических примесей. Такое может быть при ротавирусной инфекции. А значит, антибиотики, скорее всего, не нужны.

РОТАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ НАЧИНАЕТСЯ ОСТРО — С РВОТЫ, ПОВЫШЕНИЯ ТЕМПЕРАТУРЫ, ЗАТЕМ ПОЯВЛЯЕТСЯ ПОНОС, КОТОРЫЙ МОЖЕТ ПРОДОЛЖАТЬСЯ 4-7 ДНЕЙ.

Но, конечно, наилучший способ диагностики кишечных инфекций — ПЦР кала. С высокой точностью и за пару дней он позволяет определить возбудителя инфекции (ротавирус, астровирус, норовирус, аденовирус тип F, сальмонелла, шигелла, патогенная эшерихия, кампилобактер) и не сомневаться в выбранном лечении.

«Необязательная» прививка

Вакцина от ротавируса введена в обязательный перечень вакцинации во многих странах. Но, к сожалению, не в России. А жаль, ведь в западных странах после ее внедрения заболеваемость кишечным гриппом упала в разы. Тем не менее у нас привиться тоже можно.

Вакцина представляет собой сладковатый сироп, который нужно выпить. В большинстве случаев дети с удовольствием пьют вакцину, но на всякий случай лучше давать ее на голодный желудок — просто для того, чтобы ребенок с меньшей вероятностью ее выплюнул.

Вакцины от ротавируса живые, а значит, их нельзя использовать, если у пациента имеется врожденный иммунодефицит, что, правда, встречается крайне редко. Прививаться от ротавируса можно совместно со всеми другими вакцинами в один день, кроме БЦЖ и ОПВ (оральная живая вакцина от полиомиелита). Впрочем, в России младенцам ОПВ уже и не делают (вместо нее делается убитая вакцина от полиомиелита), а от туберкулеза прививают еще в роддоме.

В ротавирусной вакцине, кроме неоспоримой пользы, есть пара минусов. Первый — так как она не входит в обязательный перечень вакцинации, сделать ее можно только за деньги. Второй — первая доза вакцины должна быть принята строго не позже 3 месяцев жизни ребенка, а последняя — не позже 8 месяцев жизни. И поскольку даже не все педиатры в России в курсе наличия этой вакцины, родители, как правило, узнают о возможности вакцинации слишком поздно.

М. А. Никольский, врач-педиатр

Цифры и факты

КАЖДЫЙ ребенок, независимо от того, в какой стране он живет, до 5 лет минимум дважды переносит ротавирусный гастроэнтерит.

ОСНОВНОЙ путь распространения ротавируса — фекально-оральный, непосредственно от человека к человеку или через зараженные предметы. Возможно также заражение через пищу и воду, а также воздушно-капельным путем.

РОТАВИРУС имеет множество разновидностей — серотипов. Иммунитет, приобретенный после заболевания, вызванного одним серотипом, не защищает от других. Таким образом ротавирусной инфекцией можно болеть несколько раз.

На каждом пальчике по таланту

Как определиться с кружком или секцией для ребенка.

На листе обведите две детские ладошки. На каждом пальчике напишите по таланту своего малыша. Сначала может показаться, что не наберется и половина. Но если перестать смотреть на его способности через призму «все не то и все не так», то все пальчики получат по таланту. Например, ребенок увлечен рисованием комиксов, значит, можно записаться на рисование. Он легко запоминает незнакомые слова и их значения — возможно, ему понравится изучение иностранного языка. Он внимателен и собран — эти способности пригодятся в шахматной студии. Даже тот факт, что ребенок без напоминаний убирает свою комнату и выносит мусор, говорит об ответственности и претендует на место в ладошке талантов.

При выборе кружка главное не его полезность, а интересно ли это вашему ребенку. Ведь больших успехов добиваются в том, что доставляет удовольствие.

Для хорошей потенции

Салат с яблоком

Пропустите через мясорубку крупное зеленое яблоко, половину среднего корня сельдерея. Смешайте, добавьте 2-3 ст. ложки жидкого меда (если меда нет, можно положить сахар), 200 мл нежирного кефира.

С помидорами

Корень сельдерея очистите, нарежьте небольшими кубиками. Так же поступите с помидорами. Смешайте, посолите по вкусу. Заправьте салат оливковым маслом, сметаной или несладким йогуртом.

Морковный

Очистите и натрите на терке половину корня сельдерея, одну небольшую репу и 3 морковки. Смешайте, посолите. Для заправки соедините 1/2 чайн. ложки лимонного сока с 3 ст. ложками оливкового или подсолнечного масла.

Не такой, как надо...

МУЖСКОЕ ДОСТОИНСТВО — ПРЕДМЕТ ВЕЧНОЙ ОЗАБОЧЕННОСТИ МУЖЧИН. А ЕСЛИ ОНО ЕЩЕ НЕ ТАКОЕ, КАК У БОЛЬШИНСТВА, ТО СОМНЕНИЯ УСИЛИВАЮТСЯ.

*** Ну очень большой!** Обычный средний размер мужского достоинства 15-18 см (это в состоянии «боевой готовности»!). Так что остальные уже относятся к крупным. Гигантские размеры — 26-30 см — большая редкость. Но надо знать, что женское естество может очень сильно растягиваться. Поэтому крупных размеров пугаться не стоит. Но если опасения все-таки есть, нужно исключить миссионерскую позицию, а запомнить удобную: оба на боку.

*** Толстоват, однако.** Так можно сказать о пяти сантиметрах в диаметре. Смазка-лубрикант снимет эту проблему.

*** Вроде маловат...** Таким можно называть пенис только меньше 12 см. Но не забывайте, речь идет о размере в состоянии эрекции! При этом мужчины с миниатюрным достоинством обычно умелы в постели. Сексологи знают, что для мужчины самое главное — не чем, а как. И если женщина не заводит разговора о маленьких размерах, никаких неловкостей у пары не происходит. У очень редких женщин эрогенная зона залегает глубоко. У 95% она находится в верхней трети лона, и 12 см вполне хватает для женского удовлетворения.

*** На нем родинка.** Родимые пятна — по-научному невусы — встречаются по всему кожному покрову, кроме слизистых оболочек, в том числе и в мужской интимной зоне. Ну с маленьким невусом все ясно, а вот как быть с крупным и выпуклым? Влияет ли он на мужские качества? Ответ: нет, не влияет. Но слишком крупный невус лучше удалить у врача — ведь он часто испытывает трение, что для родинок нехорошо. Они могут травмироваться, а это один из путей к онкологии. Партнерше же от невуса на мужском достоинстве, как говорится, ни жарко ни холодно.

*** Было обрезание.** У многих народностей делают мальчикам обрезание в младенческом возрасте. Но можно увидеть мужчин, обрезанных в детстве по медицинским показаниям (из-за фимоза — сужения крайней плоти). Головка обрезанного пениса менее чувствительна, чем прикрытая крайней плотью. Интим у такого мужчины длится дольше. «Достоинство», лишенное крайней плоти, предпочтительнее с точки зрения гигиены. Под крайней плотью у нечистоплотного мужчины скапливается так называемая смегма — беловатое смазочное вещество, которому свойственно «прогоркать», с неприятным запахом. Имейте в виду, что уже доказано — прогоркшая смегма провоцирует у женщины рак матки.

*** Крупная головка, тонкий ствол.** Это один из вариантов нормы. Такие мужчины, правда, нередко не могут похвастаться очень хорошей эрекцией, но благодаря размеру головки обеспечивается неплохая стимуляция для женщины.

P. S. Половой член у мужчины активно растет с 12 до 17 лет. С 17 до 25 рост продолжается, но уже не так активно. Вот почему до 25 лет можно легко добиться его увеличения даже без операции. После обследования врач может назначить гормоны. Другой вид консервативного лечения — растяжение кавернозных тел пениса с помощью специального устройства — экстендера. Но делать это нужно строго по рекомендации доктора.

С. К. Звонарев,
уролог-андролог,
врач высшей категории

Знаете ли вы, что...

Переживания по поводу длины полового члена у особенно чувствительных мужчин могут привести к развитию дисморфического расстройства. Проще всего описать его как чувство ненависти к своему телу или его части. Симптомы расстройства могут привести к паранойе, на фоне которой может даже развиться депрессия.

Вместо гормонов – травы

При климаксе

Хотя менопауза — это естественная часть старения, она может иметь неприятные симптомы. К счастью, есть природные средства, которые помогают при приливах, перепадах настроения и потере костной массы.

■ Клопогон кистевидный — одна из наиболее хорошо изученных добавок при симптомах менопаузы, в лечебных целях используются корни растения. Клопогон устраняет дисбаланс эстрогенов, из-за которого могут появляться приливы, ночная потливость, бессонница, перепады настроения.

■ Масло примулы вечерней. Оно часто используется для лечения симптомов менопаузы. Особенно эффективно при потере костной массы. Также помогает избавиться от раздражительности, головных болей.

■ Зверобой. Это растение известно тем, что помогает людям с легкой депрессией. При менопаузе зверобой улучшает настроение, сглаживает его перепады.

■ Льняное семя. И семя, и масло помогут женщинам с умеренными симптомами менопаузы. Это хороший источник лигнанов, которые выравнивают баланс женских гормонов.

■ Красный клевер. Его используют для лечения таких симптомов менопаузы, как приливы, ночная потливость и потеря костной массы.

P. S. Перед применением растительных средств обязательно проконсультируйтесь со специалистом.

НЕ СЛУШАЙТЕ НИКОГО, СЛУХ МОЖНО ВОССТАНОВИТЬ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ!

«ОТИКА» + «ТРИЛОР»

Когда пожилой человек начинает терять слух, это никого не удивляет. «А что вы хотели? Возраст...», – говорят ему и предлагают купить слуховой аппарат, если он не хочет терять связь с окружающим миром.

И никто не скажет, что возрастная тугоухость, или пресбиакузис, – это не приговор, и слух можно восстановить даже в преклонном возрасте.

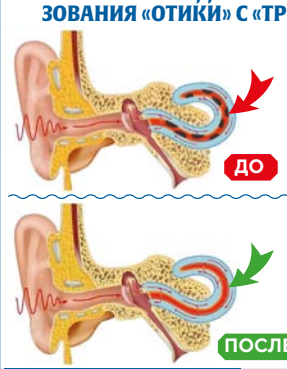
Не секрет, что слух может снизиться в результате приема определенных медикаментов, перенесенной болезни или полученной травмы, вследствие чего нарушается кровообращение в ушах. Сегодня же у 80% людей старше 40 лет наблюдаются различные сосудистые нарушения. Поэтому слабые, лишенные тонуса сосуды не могут обеспечить качественную циркуляцию крови и питание кислородом волосковых клеток уха, отвечающих за хороший слух. В результате чего волосковые клетки гибнут, а слух начинает снижаться. В итоге человек получает диагноз стойкое снижение слуха.

Чтобы вернуть слух, достаточно просто устранить причину. В этом поможет натуральный комплекс: капли «Отика» и капсулы «Трилор». Биоактивные компоненты данных препаратов способствуют нормализации циркуляции крови в ушном лабиринте и улитке уха, стимулируя рост волосковых клеток. Благодаря чему укрепляется слуховой нерв, восстанавливается проводимость и восприятие окружающих звуков.

Использование «Отики» и «Трилора» способствует ускорению обновления волосковых клеток в 140 раз. Таким образом у человека может восстановиться здоровый и хороший слух. При чем в любом возрасте, даже и в 80, и в 90 лет!

«Отика» и «Трилор» – не позволят тугоухости испортить вашу жизнь!

КАЧЕСТВО СЛУХА ДО И ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ «ОТИКИ» С «ТРИЛОРОМ»



Нарушение кровотока в органах слуха вызывает глухоту

Восстановленное кровообращение в ушном аппарате возвращает хороший слух

СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему

ПОДАРОК* –

Капли «Отика» и капсулы «Трилор»

Для этого сделайте 2 простых шага:

1 ПОЗВОНИТЕ по телефону 8-800-302-30-30 и назовите промокод акции 1113

2 СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК* – «Отику» и «Трилор».

Звоните прямо сейчас!

КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕННО!

Акционное предложение действует с 24 ноября 2021 г. по 24 февраля 2022 г.

ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ! Доставка за счет производителя!

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

ИП Васильев Николай Васильевич. ИНН: 026503129491. ОГРНИП: 313028000025077. 452616, Республика Башкортостан, г. Октябрьский, 21 мкр., д. 1, кв. 97. Срок проведения акции с 24 ноября 2021 г. по 24 февраля 2022 г. * Подробности акции, правила ее проведения, количество подарков, сроки, место и порядок их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). Реклама.

Прошу помощи

Старшая дочка просто ненавидит отца, да и меня тоже

У нас с мужем две дочери. Старшей недавно исполнилось 10 лет, младшей — почти 3 года. Так вот, старшая дочь просто ненавидит отца. Вернее, она нас обоих возненавидела после рождения младшей дочки. Когда родилась вторая дочь, старшую мы на год отдали родителям, причем по ее же просьбе (ей мешали ночные крики сестры). Когда забрали ее домой, она вроде начала более менее нормально общаться. Но все изменилось после того, как младшая начала активно разговаривать. Она болтушка, постоянно что-то лепечет. А старшая не может это выносить. Вот с этого момента и начался ад! Со мной дочь еще хоть как-то общается, а с папой вообще никак. Открыто ему говорит, что ненавидит, не дает себя обнимать, целовать.

А недавно у мужа был день рождения, так старшая дочь сказала: «Лучше бы ты умер!» Для меня это стало последней каплей! Очень сильно с ней поругалась, долго объясняла, что нельзя так относиться к родному отцу, но никакого толку. Все такая же ненависть. Может просто подойти к папе и ударить его со всей силы кулаком. До рождения младшей дочки старшая с папой были самыми близкими людьми на свете. Она с ним была даже ближе, чем со мной. Когда папа дома — это было праздником. А сейчас... Помогите, пожалуйста! Может, кто-то был в подобной ситуации?

Александра, Московская обл.

Врач поставил диагноз хронический бронхит

До этого 3 месяца лечили острый. Беспокоил несильный кашель (покашливания), густая мокрота (практически бесцветная, но со следами крови), небольшая одышка. Кашель был из нижней части горла. Последний раз была на консультации у пульмонолога. В заключении написал: хронический обструктивный бронхит в стадии обострения. Там же мне выписали «Лазолван» и «Ципролет». Проблема в том, что, пока я принимаю эти препараты, кашель практически сходит на нет, да и общее состояние улучшается. Как только отказываюсь от лекарств, практически на следующий день все снова возвращается. Кто сталкивался с хроническим бронхитом — удалось ли вам вылечиться?

Инна, Калининград

После инсульта провалы в памяти

Моя мама перенесла инсульт. Сейчас вроде восстановилась, подвижность нормальная. Но замечаю, что бывают провалы в памяти. Забывает, например, зачем шла на кухню. Устает быстро эмоционально. Раньше читала запоем, а сейчас страницу-две прочтет — и все. Говорит, тяжело. Это пройдет или надо бить в колокола и идти к врачу?

Наталья, Пермский край

КАЖЕТСЯ, ЧТО НОГИ ОТНИМАЮТСЯ

Несколько лет я мучаюсь с ногами — у меня облитерирующий атеросклероз. Лечусь «Трентало́м», но он не приносит облегчения. В ногах ощущаю тяжесть и жжение. Суставы не болят, вены не выступают. Натираю их, но это не помогает. Мне тяжело ходить, правая стопа немеет. Кажется, что ноги отнимаются. Сосудистый хирург направляет к неврологу, но этого специалиста в нашей поликлинике нет. Участковый врач советует лечиться «Троксерутином» или специальной мазью от тяжести в ногах. Кто сталкивался с такой проблемой, подскажите, как лечиться?

Т. А. Сойкина, Пенза

ОТКУДА ВООБЩЕ ВЗЯЛАСЬ ЭТА ШИШКА?

У меня на большом пальце ноги большая и болезненная шишка. А второй палец лежит на большом, что причиняет сильную боль. Предлагают операцию. Кто перенес ее, как она проходит? Под общим наркозом? Долго ли потом идет восстановление? После операции придется ходить с тростью или на костылях? Опишите, пожалуйста, все подробно. Бывают ли рецидивы? Кстати, я никогда не носила узкую обувь. На каблуках даже стоять не могу, не то что ходить. Поэтому не понимаю, почему у меня образовалась шишка?

Н. Иванова, Березники, Пермский край

ЛАДНО БЫ ЕЩЁ ГЕМАНГИОМА НЕ НА ЛИЦЕ БЫЛА...

Пишу и плачу... Моей малышке 4 месяца. Через несколько дней после рождения у нее на щечке появилась гемангиома. Прижгли — остался ужасный шрам. Но гемангиома опять растет. Я в отчаянии! Не знаю, что делать. Сама уже заболела на нервной почве — у меня жуткая депрессия. Да еще у мужа ужасный характер. Он меня постоянно долбит: «Все у нас не как у людей!» Все время сравнивает дочку с детьми знакомых. Мол, у других дети в этом возрасте уже умеют то-то и то-то, а наша нет... В общем, от мужа нет никакой поддержки. Ладно бы еще гемангиома не на лице была... Если кому-то удалось справиться с этой проблемой, поделитесь, что помогло? Я уже сомневаюсь с компетентности врачей. Может, есть какие-то нетрадиционные методы лечения?

Оксана, Воронежская обл.

УТРОМ ВСТАЮ ВСЯ СКОВАННАЯ, А НАДО ТРУДИТЬСЯ

Мне 74 года, живу в селе. Болячек много. Полгода ездила на обследования в область. В итоге выписали кучу лекарств, на которые у меня нет денег. Если у кого-то есть возможность, помогите, пожалуйста. Мне нужны препараты: пантопразол, тримебутин, «Лактофлор», «Фитомуцил», «РектАктив» (свечи). Мои диагнозы: хронический гастрит, дуоденит, желчнокаменная болезнь, панкреатит, колит, хронический запор. Да еще в придачу хронический хондроз или отложение солей. Утром встаю вся скованная, а надо идти на огород. Адрес оставляю в редакции.

Л. М. Гридасова, Воронежская обл.

***

Мне для лечения срочно нужна трава астрагал. У меня очень сильно кружится и болит голова. У нас, в Пензенской области, такой травы нет. Если у кого-то есть возможность, пришлите, пожалуйста, наложенным платежом. Христом Богом прошу помочь. У меня на иждивении находится маленькая внучка, нужны силы, чтобы ее поставить на ноги.

Людмила Григорьевна Мельниченко, ул. Комсомольская, 24-57, Заречный, Пензенская обл., 442960

***

У меня начала отекать нога. Мази и таблетки помогают мало. Кто сталкивался с такой проблемой, отзовитесь!

Алексей, ст. Сухие Челбасы, Краснодарский край

Как лечиться дальше? — *Такая история*

Болят почки и суставы...

В октябре прошлого года у меня воспалились все суставы и почки. Врач назначил цефтриаксон, «Дипроспан», «Алфлутоп». Сказали, что у меня пиелонефрит и деформирующий артроз...

Артрозом я болею уже 8 лет. Еще у меня диабет II степени, часто поднимается давление. Также есть аллергия на некоторые продукты, лекарства, травы.

Через 10 дней после начала лечения стал болеть копчик. Через неделю случился тромбоз на правой ноге. Сделали операцию, после которой не могла ходить. Тромбоз дал осложнения на все суставы. Еще в больнице стали сильно отекать ноги. Там делали уколы варфарина, пила антибиотики. При выписке назначили пить «Канефрон» (для почек) и «Детралекс» (для вен). Пропила месяц «Детралекс», потом 2 месяца «Венарус» и сделала перерыв на месяц. Сейчас пью «Эскузан».

В августе я два дня подряд ела арбузы, а на третий день ноги и живот отекли еще сильнее. Сразу вызвала врача. Назначил лечение: пентоксифиллин, «Банеоцин», «Абактал» и мочегонные («Диувер»). На 10-й день появились сильные боли в правом боку. Сдала анализ мочи по Нечипоренко. Он оказался плохим, и доктор опять назначил антибиотики и продолжать пить «Диувер» и фуросемид. До обеда, когда выпью мочегонные, моча вроде идет нормально, а после обеда, когда пью «Верошпирон», мочи выходит мало. От почек пропила очень много лекарств («Но-шпу», «Фитолизин», «Уролесан», «Канефрон», «Цистон»), уже на них аллергия, поэтому приходится принимать таблетки и от нее — «Цетрин», «Зодак», лоратадин. Раньше помогали, а теперь нет.

Обращаюсь к читателям, пожалуйста, помогите. Что мне делать, как лечиться дальше? Еще у меня в правой почке камни. Сейчас, после того как почка воспалилась, не могу спать на спине, только на боку. А когда встаю с кровати, беспокоит правый бок.

«Айболит» я выписываю много лет. Когда-то давно в нем была статья, в которой тем, у кого болят суставы, почки, есть аллергия, рекомендовали проколоть три лекарства. Если кто-то помнит эту статью, напишите, что в ней рекомендовали или хотя бы в каком номере и за какой год она была опубликована?

Раньше у меня сильно болела поясница, теперь не болит, зато анализы плохие. Наверное, я упустила время. Сейчас пью только мочегонные, придерживаюсь диеты: не ем красное, цитрусовые, яблоки, шоколад, сливочное масло, рыбу, не пью молоко, какао и кофе. У меня даже на кефир, гречневую кашу и смородину аллергия. Заранее спасибо всем, кто откликнется.

В. П. Чумакова, Гуково, Ростовская обл.

Можно ли при переломе принимать мумиё и кальций?

После неудачного падения я сломала лучевую кость. Диагноз — закрытый перелом правой лучевой кости в типичном месте со смещением и отрывом шиловидного отростка. Сделали репозицию (сопоставили части кости) и наложили гипсовый лонгет. Через неделю пошла на контрольный снимок и оказалось, что смещение осталось. Опять вправили руку и наложили циркулярный гипс до плеча. С этим гипсом хожу уже неделю, руку ношу на косынке. В покое боли нет, но в области перелома чувствую жжение и покалывание, а при движении рукой туда отдает боль. Это нормально или так не должно быть? Когда мне можно будет снять гипс? Можно ли для быстрого срастания кости принимать мумие и кальций? Всем, кто откликнется, спасибо!

Вера, Белгородская обл.

Спешим помочь

БАБУШКА ЗАСЛУЖИЛА СПОКОЙНУЮ СТАРОСТЬ

Для Валентины, автора письма «Бабушка театрально падала в обморок, орала, что ее убивают, даже полицию вызывала» («Айболит» №11 за 2021 г.).

Пусть ваша бабушка и падает театрально в обморок, но она пустила вас к себе, а вы начали свои порядки устанавливать. Она привыкла к своему образу жизни. Вам нужно снять отдельное жилье, а бабушка пусть спокойно доживает свои года. Много ли ей осталось? Пожалейте старушку — она заслужила спокойную старость, Валентина.

Анна, Нижневартовск

ПОПРОБУЙТЕ ПОПИТЬ ЛЬНЯНОЕ МАСЛО

Для Марии из Старого Оскола, автора письма «С кожей творится что-то ужасное» («Айболит» №8 за 2021 г.).

Больше воды, меньше химии, полноценное питание — обязательно придерживайтесь этих правил. Мне эндокринолог советовала использовать кремы и лосьоны с большим (20%) содержанием мочевины. Лет с 15 у меня кожа зимой превращалась в чешую. С годами я отказалась от гелей для душа, использую только простое детское мыло. Гели плохо смываются, от них кожа становится еще суше, расход лосьона увеличивается (подозреваю, что так и задумано производителями). А после обычного детского мыла кожа становится лучше. Еще попробуйте попить льняное масло — 1 ст. ложку утром натощак, потом в течение дня во время еды. Добавьте в рацион молотое льняное семя: залейте 1-2 ст. ложки стаканом горячей или теплой воды, настаивайте 5 минут. Получается что-то вроде жидкого киселя, приятного на вкус. Из рациона желательно исключить сахар в любом виде.

Наталья, Бердск

МНЕ ДИЕТА ПОМОГАЕТ

Для Киры из Нижнего Новгорода, автора письма «Может ли кардия закрыться, если соблюдать диету?» («Айболит» №19 за 2021 г.).

Чувствуете, что простудились? Заварите чай из мать-и-мачехи, липового цвета и душицы (2:1:1). Пейте горячим перед сном.

Я столкнулась с этим диагнозом недавно, хотя это врожденная патология. Стали беспокоить отрыжка, изжога и метеоризм, появилось воспаление пищевода. Хирург предложил операцию, но я еще не решилась, пока строго соблюдаю диету. Если не поможет, то тогда буду думать. Сейчас исключила острое, соленое, кислое — все, что раздражает слизистую. Начинала диету с протертых каш и супов, омлетов, паровых котлет и паштетов. Ем только отварное мясо и рыбу (ничего жареного!), каши на воде. Иногда запекаю те же котлеты, зразы и тефтели. Ем часто и небольшими порциями. После еды стараюсь не наклоняться и не ложиться. Диета помогает. Уже через 2 недели, как стала ее соблюдать, почувствовала себя лучше.

Елена Романовна, Татарстан

МОЕМУ ХРАПУНУ ПОМОГЛА КАПА ДЛЯ СНА

Для Екатерины из Мурманской обл., автора письма «Муж храпит… Не разводиться же?» («Айболит» №19 за 2021 г.).

Мой муж храпел каждую ночь. Квартира у нас однокомнатная. Пробовала вставлять беруши, храп доносится и через них. Каждую ночь недосыпала. Ладно бы еще он однообразно храпел, а то в разной тональности, то с хрипами, то хлюпает, то завывает. Как тут уснешь?! Решили выяснить причину. У каждого храпуна она своя. Оказалось, единственный способ избавиться от храпа для моего мужа — надеть капу для сна. Дело в том, что у него неправильный прикус.

Светлана, Ростовская обл.

ПУСТЬ МУЖ НЕ ЗАЦИКЛИВАЕТСЯ

Для Аллы из Кимр, автора письма «Шевелюра у мужа начала редеть» («Айболит» №20 за 2020 г.).

Советую вашему мужу сходить к специалисту и попробовать полечиться. Но главное — пусть не зацикливается. Проблема облысения — это, скорее, проблема психологии, чем здоровья. Можно найти тысячи успешных людей, которым облысение не принесло никакого дискомфорта в жизни. Если выпадение наследственное, гормонально обусловленное, то тут никакие средства не помогут. Они могут приостановить процесс, но пользоваться ими придется уже постоянно.

Другое дело, если выпадение временное и вызвано, например, стрессом. Тогда можно пролечиться. Из того, что я знаю, помогают шампуни и ампулы с аминексилом. Но один шампунь не поможет. Можно сказать, что он подготавливает к воздействию лосьона, спрея, ампул, которые наносятся на кожу головы и не смываются.

Вера, Липецкая обл.

Для тех, у кого вазомоторный ринит

Перед сном лежу «на гвоздях», и нос дышит!

Для Динары из Дагестана, автора письма «Лор сказал: «И у меня не дышит нос, но я же живу» («Айболит» №18 за 2019 г.).

Аллергию я заработала внезапно…

Как человек, который сроду не носил носовых платков, я даже не понимала, что это за кошмар, когда нос не дышит годами! Ну подумаешь, нос не дышит, это же не голова болит — так я думала…

Аллергию я заработала внезапно, после того как испробовала на лице индийский крем с какими-то специями. Появились сопли, слезы, зуд в уголках глаз и непроходящая заложенность носа. Еще денег тогда не было и регистрации — к врачам не попадешь!

Носовые платки покупала упаковками

В общем, когда моя жизнь превратилась в один сплошной сопливый ад, пришлось-таки разориться на лора. Та «обрадовала», что вазомоторный ринит уже никогда не пройдет, придется сделать операцию для исправления перегородки или вкалывать в нос сокращающие уколы. Но есть последний шанс, что может помочь и простая «кукушка» (когда тебе из одной ноздри в другую переливают воду, ты лежишь и вслух говоришь «ку-ку, ку-ку»). Так вот «кукушка» плюс «Изофра» принесли облегчение на пару месяцев. Но потом фонтан из соплей заработал с новой силой.

Пошла к другому врачу. Он без лишних вопросов отправил к аллергологу, сказав, что без его диагноза ничем помочь не сможет. Аллерголог захотел кучу анализов на общую сумму тысяч в десять. Таких денег у меня не было. Поэтому в ближайшие два года перешла на подручные средства. Что только не пробовала! На моем рабочем столе до сих пор по старой памяти стоят «Синупрет» и «Аллергодил» как наиболее работающие лекарства. На полочке в ванной заготовлены «Долфин» и даже внушительных размеров кружка Эсмарха для промываний носа. В аптечке припасены «Доктор МОМ» и «звездочка». А народные средства типа свежей свеклы в нос я уже и не перечисляю. Носовые платки покупала упаковками, они поджидали меня во всех уголках квартиры, потому что очередное «извержение вулкана» начиналось подло и внезапно. Кстати, самолечением я худобедно избавилась от регулярной сопливости. Осталась только пара ярких приступов в течение дня. Но самая ужасная проблема по-прежнему угнетала. Как только я принимала горизонтальное положение хотя бы на две минуты, нос моментально переставал дышать. Наглухо. Больше двух лет заснуть я могла только с сосудосуживающими каплями, которыми можно пользоваться не дольше недели. Я их капала подряд два года. И боялась за последствия.

Нос задышал без капель!

Избавление пришло в один воистину прекрасный день, неожиданно и негаданно! В свое время мы по рекомендации врачей купили для мужа аппликатор Ляпко — резиновую полоску с иголками для лечения остеохондроза. Вот на него-то я внезапно и решила лечь перед сном. Почему, зачем — понятия не имею. Пристроила аппликатор на подушку так, чтобы он проходил по всей шее, начиная от середины затылка и заканчивая 7-м позвонком. Минуты через три нос задышал! Сам собой. Без всяких капель. Я честно отлежала на коврике 10 минут, нос дышал самостоятельно, но в чудо я не верила. Думала, что без аппликатора за пять минут все вернется обратно. На ночь снова закапала лекарство.

На второй день после десятиминутки на аппликаторе нос дышал уже настолько хорошо, что я легла спать без капель. И всю ночь спала спокойно. И вот уже три месяца каждый вечер перед сном лежу «на гвоздях». Нос свободно дышит в течение дня и ночи — когда чуть лучше, когда чуть хуже, но эти «чуть» несущественны, капли не нужны. Очень надеюсь, что аппликатор поможет еще хоть одной несчастной сопливой душе.

Наталья, Московская обл.

Сам себе доктор

Витамины для хорошего зрения

К ГЛАЗАМ ДОЛЖНО ПОСТУПАТЬ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНОВ. КАКИХ ИМЕННО?

Витамин А (ретинол). Его недостаток ведет к куриной слепоте, воспалениям глаз. Витамином А богаты морковь, семечки подсолнуха, пивные дрожжи, печень рыбы, особенно трески. Этот витамин имеет свойство накапливаться в организме и долго сохраняться, поэтому летом ешьте больше овощей, фруктов, зелени про запас.

Витамин С (аскорбиновая кислота). Его недостаток может привести к слепоте, разрушению тканей. Основные источники: капуста, все ягоды, цитрусовые, перец, лук, яблоки, ананасы.

Витамин B_1 (тиамин) есть в орехах, цельном зерне кукурузы, пшеницы, ржи, пивных дрожжах, меде. Он нормализует глазное давление и улучшает работу зрительного нерва.

Витамин B_2 (рибофлавин). При его недостатке ощущается жжение в глазах, могут лопаться мелкие кровеносные сосуды. Источники витамина: зеленые листовые овощи, яблоки, пшеница.

Витамин B_6. При его недостатке глаза напряжены, часто начинают дергаться. Пища, богатая этим витамином: капуста, пшеничные и кукурузные зерна, яичный желток, рыба.

Витамин B_{12}. Обеспечивает нормальное кровообращение. Его недостаток приводит к ослаблению зрения. Источники витамина B_{12}: виноград, финики, петрушка, яичный желток, абрикосы.

Намотай на ус

■ ЧТО ПОЛЕЗНЕЕ — ВЫПИТЬ СВЕЖЕВЫЖАТЫЙ СОК ИЛИ СЪЕСТЬ ФРУКТ? СЪЕШЬТЕ ФРУКТ, И ЛУЧШЕ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ.

■ ОДНА ИЗ ПРИЧИН, ПОЧЕМУ ЛУЧШЕ СЪЕСТЬ ФРУКТ, — ВЫСОКОЕ СОДЕРЖАНИЕ САХАРА В СВЕЖЕВЫЖАТОМ СОКЕ.

В РОССИИ ШТРАФОДОБЫВАЮЩАЯ ОТРАСЛЬ ОПЕРЕДИЛА ПО ДОХОДАМ НЕФТЕДОБЫВАЮЩУЮ.

Ёшкин кот!

Шведский король Густав III (1746–1792) был убежден, что кофе — яд. Чтобы доказать это, он решил провести весьма необычный эксперимент. Его участниками стали два заключенных: одному давали пить только кофе, другому — только чай. За подопытными наблюдали два врача. Густав был уверен, что «кофеман» сразу погибнет от острого отравления. Однако первым умер... один из врачей, потом второй врач. Оба заключенных прожили еще несколько лет, причем первым скончался тот, кого поили чаем.

Хлеб — тоже лекарство

БОЛЬНОЙ желудок? Возьмите кусочек белого хлеба и поджарьте его на чайной ложке сливочного масла. Остудите хлеб и положите на полчаса в стакан с водой. Пейте полученный настой 3-4 раза в день.

АНГИНА? Ломтик белого хлеба опустите в кипящее молоко, дайте пропитаться и немного остыть, после съешьте. Повторяйте эту процедуру 3 раза в день до полного выздоровления.

ВОСПАЛЕНИЕ на коже? Измельчите ломтик хлеба, смешайте его с водой, добавьте меда так, чтобы получилась вязкая масса. Смесь накладывайте по нескольку раз в день на больное место на 15-20 минут.

Облепиховая диета

Для иммунитета

В народной медицине облепиху издавна использовали для улучшения пищеварения, для поддержания здоровья сердца и печени. Ягода имеет противовирусное действие, укрепляет иммунитет. А еще запускает выработку серотонина — гормона счастья.

■ Укрепляем иммунитет. Выложите раздробленные ягоды в стеклянную банку. Добавьте мед, чтобы он покрывал ягоды. Поставьте на неделю в холодильник, регулярно перемешивая. Ешьте по 1-2 чайн. ложки. При гриппе и простуде это средство тоже поможет, только принимать его нужно 3-4 раза в день. Существует так называемая облепиховая диета для укрепления иммунитета. Нужно есть ягоды утром перед едой. Начинайте с одной, доведя до 30 штук в день (добавляя по одной в день). Затем с каждым днем уменьшайте по одной ягоде в день.

■ Для лечения острого и хронического гепатита, цирроза (в начальных стадиях). Смешайте 1/2 стакана облепихового сока со стаканом отвара облепиховых веток (3-4 ст. ложки измельченных веток залейте 1 л воды, кипятите 15 минут, процедите). Пейте по 2 стакана в день 2 месяца.

■ Для лечения ожогов, ран. Смешайте стакан измельченных плодов облепихи со стаканом оливкового масла. Оставьте смесь на 3 недели при комнатной температуре, регулярно помешивая. Процедите, а полученное масло слейте в бутылки (без осадка) и плотно закройте. Используйте для компрессов. Храните лечебное масло в прохладном темном месте.

■ Простой завтрак для тех, кто хочет похудеть. Смешайте 100 г творога, 125 г облепихового сока и 15 г меда.

■ При анемии. Залейте 200 г ягод облепихи 5 л холодной кипяченой воды. Добавьте 1,5 кг сахара и 3 чайн. ложки сухих дрожжей. Оставьте на 15-30 дней для брожения, регулярно перемешивая. Жидкость без осадка слейте в бутылки. Пейте по стакану перед обедом.

■ При суставном ревматизме смешайте стакан облепихового сока с 2,5 стакана морковного. Пейте в течение дня после еды по 1-2 ст. ложки.

■ При желудочных заболеваниях 3 ст. ложки ягод облепихи залейте 0,5 л горячей воды. Кипятите 10 минут на медленном огне, процедите. Пейте как чай по 2-3 стакана в день.

P. S. Облепиха противопоказана при остром холецистите, панкреатите, хронической диарее, гипертонии. С осторожностью употреблять облепиху нужно при камнях в почках или желчном пузыре. Облепиха усиливает действие некоторых лекарств, снижающих давление и разжижающих кровь. Из-за кислот, содержащихся в ягодах, может обостриться гастрит с повышенной кислотностью.

Не навреди — *Полезно знать*

Как правильно есть орехи

Жрецы в Древнем Вавилоне запрещали простолюдинам употреблять в пищу орехи, считая, что они укрепляют ум. Сегодня есть орехи никто запретить не может, но нужно соблюдать правила.

1 Сырые орехи и семечки полезнее жареных. Для сохранения полезных веществ и раскрывания аромата можно только слегка прокалить их при невысоких температурах. Соленые и подсахаренные орехи принесут больше вреда, чем пользы. Потому что один грамм соли задерживает 200 грамм воды в организме человека. С солеными орехами можно съесть 5-10 грамм соли, что приведет к задержке в организме двух литров воды. Подсахаренные же орехи, естественно, содержат сахар. И не простой, а карамелизированный. Он царапает эмаль зубов и, конечно, нарушает жировой и углеводный обмен.

2 Очищенные орехи быстро портятся, при хранении — окисляются. В них заводится плесень, от которой в орехах вырабатываются яды афлатоксины. Перед покупкой очищенные орехи стоит понюхать на предмет свежести. И хранить в холодильнике в закрытой стеклянной посуде.

3 При замачивании орехов и семечек запускается процесс ферментации, они лучше усваиваются. Достаточно замочить орехи на одну ночь в воде.

4 Дневная норма орехов — от 30 до 60 грамм, максимальная — 100. Большое количество орехов может навредить печени и вызвать диарею.

ДЕТЯМ ДО ТРЕХ ЛЕТ ДАВАТЬ ОРЕХИ НЕ СТОИТ, ОНИ НЕ УСВАИВАЮТСЯ. ПЛЮС У ДЕТЕЙ ЧАСТО БЫВАЕТ АЛЛЕРГИЯ НА АРАХИС И ГРЕЦКИЙ ОРЕХ.

Обедаем дома

Сырный суп с копчёной курицей

3 картофелины, 80 г плавленого сыра, копченый куриный окорочок, луковица, морковь, растительное масло, 1/2 чайн. ложки куркумы, укроп, соль, перец.

Влейте в кастрюлю 1,5 л воды или куриного бульона, добавьте кубики картофеля, варите 20 минут. Морковь натрите, лук измельчите. Обжарьте на масле. С окорочка срежьте мясо, нарежьте его кубиком. Выложите в кастрюлю, варите 10 минут. Добавьте кубики сыра, куркуму, посолите, поперчите. После — зажарку и измельченный укроп. Готовьте 5 минут и снимайте суп с огня.

Котлеты из тунца с зелёным луком

2 банки консервированного тунца, по 2 моркови, луковицы и яйца, 1/2 чайн. ложки карри, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка паприки, зеленый лук, оливковое масло для жарки.

Морковь натрите, лук нарежьте очень маленькими кубиками, зеленый — измельчите. С тунца слейте сок и разомните вилкой. Соедините все, добавьте специи, чеснок, измельченный через пресс, и яйца. Вымесите фарш, сформируйте овальные котлеты. Жарьте на среднем огне на оливковом масле до румяной корочки. Переверните, накройте крышкой и доведите до готовности. Выложите на решетку или бумажные салфетки, чтобы удалить лишний жир.

Самса с капустой

По 300 г слоеного дрожжевого теста и капусты, луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 1,5 ст. ложки томатной пасты, яйцо, петрушка, кунжут.

Капусту нашинкуйте, лук нарежьте четвертькольцами. Обжаривайте капусту на масле несколько минут, добавьте лук. Жарьте до мягкости капусты. В конце посолите, поперчите, добавьте пасту. Потушите пару минут. Добавьте измельченную петрушку. Тесто нарежьте на квадраты, немного раскатайте. Разложите начинку. Защипните края. Выложите на противень с пергаментом швом вниз. Смажьте желтком, посыпьте кунжутом. Запекайте 15-18 минут при 180°С.

Лечебные блюда

СЕЛЬДЬ — ПРИ ВЫСОКОМ ХОЛЕСТЕРИНЕ

Сельдь, яблоко, луковица, белки трех яиц, кефир, зеленый лук.

Филе сельди, очищенное яблоко и лук нарежьте кубиками. Белки порубите. Соедините все ингредиенты, полейте 2 ст. ложками кефира и посыпьте рубленым зеленым луком.

ОВСЯНЫЙ КИСЕЛЬ — ПРИ ХОЛЕЦИСТИТЕ

100 г геркулеса, 200 мл воды, сахар, соль, простокваша.

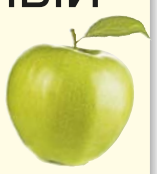
Крупу залейте теплой водой и оставьте в теплом месте на сутки. Процедите, отожмите. В полученную жидкость добавьте соль, сахар и кипятите, непрерывно помешивая, до загустения. Горячий кисель перемешайте, разлейте в тарелки, смазанные маслом, поставьте в холодильник. Когда кисель застынет, разрежьте его на порции и подавайте с простоквашей.

ГРЕЧКА С КУРКУМОЙ — ПРИ ГИПОТИРЕОЗЕ

Залейте 100 г гречки 0,5 л воды и варите до полуготовности. Добавьте 1 чайн. ложку куркумы, 50 г сухой морской капусты, посолите, перемешайте. Каша станет оранжевой.

Полезные сладости

Яблочный рахат-лукум



4 яблока, по 50 г сахара и очищенных грецких орехов, 120 г кукурузного крахмала, 40 г кокосовой стружки, 2 стакана воды.

Очищенные яблоки нарежьте на мелкие кусочки. В сотейнике смешайте сахар и стакан воды. Поставьте на огонь, перемешивайте, пока сахар не растворится. Опустите яблоки в сироп. Немного потомите, убавив огонь до минимума. Добавьте измельченные грецкие орехи. Растворите крахмал в стакане холодной воды. Тонкой струйкой введите крахмал в кипящие яблоки. Постоянно помешивая, уварите смесь до густоты, примерно 45 минут. Застелите дно и края формы пищевой пленкой. Выложите горячий рахат-лукум в форму, уплотните его ложкой, равномерно распределяя. Дайте остыть и поставьте в холодильник до полного застывания. Переверните на доску и нарежьте на кубики. Обваляйте рахат-лукум в кокосовой стружке.

На второе — курочка

В ароматном соусе

600 г курицы, 400 г лука, 3 яйца, 70 г сливочного и 2 ст. ложки растительного масла, помидор, 2 ст. ложки лимонного сока, куркума, стакан бульона, соль, перец, зелень.

Поставьте куски курицы вариться. Лук измельчите, томите в растопленном сливочном масле 5-7 минут, посолите. С помидора снимите кожицу, мелко нарежьте и добавьте к луку. Томите 2-3 минуты. Готовую курицу обжарьте на растительном масле. В луково-томатную смесь влейте сок лимона и 1/3 стакана бульона. Добавьте курицу. Посолите, добавьте 1 чайн. ложку куркумы. Влейте остальной бульон, накройте и тушите 20-25 минут. Яйца взбейте, посолите, поперчите и влейте в сковороду. Накройте и готовьте 2-3 минуты.

«Мешочки» с сюрпризом

2 филе куриной грудки, 2 крупных шампиньона, 200 г ветчины, 30 г сливочного масла, 1/2 яйца, соль и перец по вкусу.

Отделите малое филе от большого. Большое филе положите между слоями пленки и слегка отбейте, посолите, поперчите и оставьте на 30 минут. Малое филе порубите, соедините с кубиками ветчины, размягченным маслом, яйцом, солью. Разделите начинку на 2 части. Шампиньоны посолите и обжарьте. Из рукава для запекания вырежьте 2 больших квадрата. На середину квадрата положите филе, на него — половину подготовленной начинки и шампиньон. Подтяните края филе и накройте ими начинку. Соберите края пленки и туго завяжите. Так же сформуйте и второй мешочек. Запекайте их 30 минут при 180-200°С.

С грибами

8 куриных голеней, 3 ст. ложки растительного масла, 20 г сливочного масла, 200 мл куриного бульона, 200 г шампиньонов, 60 мл сливок, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка горчицы, соль, перец.

Голени посолите, поперчите. Растопите сливочное масло, добавьте растительное. Обжарьте курицу. На этом же масле пожарьте шампиньоны. Добавьте чеснок, бульон, горчицу и сливки. Посолите. Соус тушите минуты три. Вылейте в форму, сверху выложите курицу. Запекайте 45 минут при 200°С.

Кулинарные хитрости

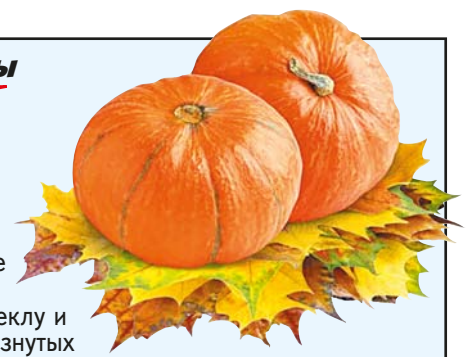
● Оливковое масло при жарке может давать горечь. Чтобы этого не происходило, добавьте в сковороду немного подсолнечного рафинированного масла — неприятный привкус пройдет.

● Нельзя взбивать крем для чизкейка, чтобы не насыщать его лишним воздухом. Иначе при выпекании крем будет слишком сильно подниматься и может взорваться.

● Когда чистите креветки для любого блюда, не выкидывайте панцири. Если обжарить их на сливочном масле, а потом добавить туда белого вина, немного выпарить и процедить — получится супервкусный соус.

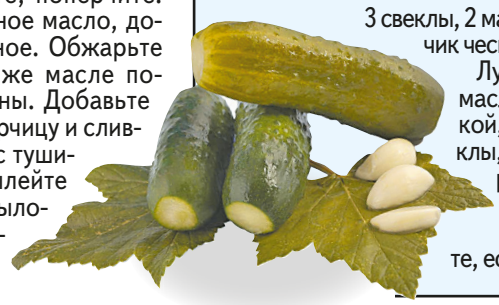
Осенние салаты

С запечённой тыквой



Одну свеклу сбрызните маслом, заверните в фольгу. Выложите на противень свеклу и 0,5 кг ломтиков тыквы, сбрызнутых маслом. Запекайте при 200°С. Мякоть тыквы и очищенную свеклу нарежьте кубиками. Полейте 1 ст. ложкой лимонного сока, добавьте измельченный зубчик чеснок, 60 г натертого сыра.

С маринованными огурцами



3 свеклы, 2 маринованных огурца, луковица, рассол, зубчик чеснока, перец, зелень, растительное масло.

Лук нарежьте полукольцами и обжарьте в масле. Добавьте свеклу, нарезанную соломкой, и тушите под крышкой до мягкости свеклы, но не до полной готовности. Добавьте нарезанные соломкой огурцы и влейте 100 мл рассола. Накройте и тушите еще минут 10. Добавьте измельченный чеснок, поперчите, если надо, досолите. Посыпьте зеленью.

Откровения

Родная сестра увела у меня мужа

Даже не знаю, кого я больше ненавидела: сестру или мужа. Обоих бы в бараний рог скрутила, на кусочки порвала и выкинула в грязную лужу.

Мать плакала. Хорошо, что отец умер, а то от стыда бы скончался. Моя родная сестра увела у меня мужа! Еще и огрызалась: «Он не телок — сам так захотел!» Ага. Заманила моего дурака.

А в детстве я спасла Галку, когда она тонула. За косу ее вытащила. Лучше бы она тогда утопла! Прости меня, Боженька. Набухла во мне обида с наше поле, что за дальней рекой. У нас сын, у сестры тоже. Их в школе уже дразнят. Городок-то маленький.

Даже не знаю, кого я больше ненавидела: сестру или мужа. Обоих бы в бараний рог скрутила, на кусочки порвала и выкинула в грязную лужу. Подлецы, предатели, изменники. Страдала люто. Хотелось сделать им больно, чтобы они заплакали кровавыми слезами. Убить их — так посадят. А у меня сын растет, только ради него не пошла на это.

Все думала, как бывший Галкин муж переживает. Генка, правда, ходил чернее тучи. Ну я и подобрала страдальца. Пришла однажды, разделась: «Бери меня замуж!» Он пьяненький был, сомлел. Расписались мы раньше этих гадов. Вот рожу врагам назло! Боженька все видит. Слышала, что ругаться стали они. А мы с Геной живем хорошо. Без любви, но тихо и спокойно. А зачем нам любовь? Это яд, ад и прочее. Разъедает она хуже кислоты. Не нужна мне эта любовь. Так проживу. Пусть и не люблю своего второго мужа, но таю потихоньку. Может, я уже беременная?

Без подписи

Цифры и факты

■ У 70% ЖЕНЩИН, ПРОСТИВШИХ МУЖЕЙ-ИЗМЕННИКОВ, ПОЛУЧАЕТСЯ НАЧАТЬ СТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ ЗАНОВО. У 30% — НЕТ.

■ НЕУДАЧНЫЕ ЛЮБОВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ — ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА ДЕПРЕССИЙ.

■ 1, 3, 5 И 7-Й ГОДЫ СЧИТАЮТСЯ КРИТИЧЕСКИМИ В СОВМЕСТНОЙ ЖИЗНИ.

■ БРАКИ МЕЖДУ ЕДИНСТВЕННЫМИ ДЕТЬМИ В СЕМЬЯХ, ПО СТАТИСТИКЕ, САМЫЕ НЕПРОЧНЫЕ.

Ёшкин кот!

ВЛАДИМИР ЖИРИНОВСКИЙ ПРЕДЛОЖИЛ СОЗДАТЬ ОТДЕЛЬНЫЕ ВАГОНЫ ДЛЯ ОДИНОКИХ ГРАЖДАН В ПОЕЗДКАХ. ОН СЧИТАЕТ, ЧТО БЛАГОДАРЯ ЭТОМУ У ЛЮДЕЙ БУДЕТ БОЛЬШЕ ШАНСОВ НАЙТИ ПАРУ.

Не тёткой же умирать

Из почты «Айболита»

У каждой женщины есть возраст, когда мужчины ей становятся безразличны. У одних это происходит ближе к пенсии, у других в районе климакса, у кого-то и вовсе к 30 годам. Определяется такая женщина на раз.

Главный признак — она тетка! С плохой прической, усталыми глазами и отложениями в ненужных местах. Нудная, ворчливая и с обрезанными крыльями. Что с ней произошло? Вступила в возраст, когда мужчины не нужны, сдалась под грузом обид и разочарований.

Глупо, когда говорят, что женщина расцветает в определенном возрасте. Женщина расцветает с определенным мужчиной.

Как же понять, что такое случилось? Женщина как будто покрывает свое сердце железом. Перестает доверять мужчинам, искать мужчин и даже в мыслях не хочет представить, что есть тот, кто готов в нее влюбиться. Расплата за спокойствие ледяного сердца очень велика. Мымру из «Служебного романа» помните?

«При чем тут сердце?» — спросит кто-то. Мужчины — это же в основном про другой орган. Можно спокойно их пользовать, не испытывая никаких душевных мук. Я бы, может, и согласилась. Но ведь у женщины сердце всегда при чем. Наверняка все замечали, что влюбленная женщина хорошеет. Даже когда не видит возлюбленного, а общается с ним звонками и эсэмэсками. Секс у нее в голове, а хорошеет в реальности. Как так?

А все потому, что любовь и страсть творят с нами чудеса. Но происходит это только с теми, кто в любовь верит. Остальным так и придется доживать свой век тетками. И дело даже не в морщинах, а в вековой пыли разочарований в глазах.

Так что если меня спросят, до какого возраста женщине нужны мужчины, я скажу — до последнего вздоха. Знаю, что больно, что иногда страшно тяжело, и чувствуешь пустоту и разочарование, и готова уже заковать свое сердце в лед, лишь бы этого не было... Но нельзя. Не теткой же умирать.

Вера, Московская обл.

Будь начеку!

Жительница Екатеринбурга назвала себя экстрасенсом и под чужим именем разместила в интернете объявление о том, что поможет вернуть мужей, сбежавших из семьи. К мошеннице потянулись обиженные жены. «Колдунья» убеждала в необходимости снять порчу и приворот с суженых и брала за это большие деньги. Одна из клиенток перевела на счет «экстрасенса» 890 тысяч рублей, но муж к ней так и не вернулся. Тогда возмущенная женщина пошла в суд.

Прикинь на себя

Любовник — как ножка для табуретки

КАК СОХРАНИТЬ БРАК КРЕПКИМ ДАЖЕ ЧЕРЕЗ МНОГО ЛЕТ СОВМЕСТНОЙ ЖИЗНИ, КОГДА БЫЛОЙ СТРАСТИ УЖЕ НЕТ.

ЕСЛИ в начале отношений пылает страсть, то через несколько лет она угасает, и кажется, отношения постепенно идут ко дну. По мнению психологов, семья проживает несколько кризисов, и каждый из них — пересмотр отношений.

Отношения не умирают, они становятся другими. Страсть переходит в нежность, крепкую дружбу или близость. Последнее очень важно в браке, и речь не только о сексуальных отношениях, а о той нежности, которую супруги дают друг другу. Хорошо иллюстрирует это фраза: «Близость — когда я не боюсь раскрыться и раствориться в тебе без страха потерять себя». Она о глубочайшем доверии. И это как раз то, в чем каждый из нас нуждается. Мы семью создаем для этого. В возможности быть истинно близкими заключается секрет счастливых отношений.

Но не стоит путать близость с зависимостью. После свадьбы супруги находятся в слиянии, они поглощены друг другом. Но находиться всю жизнь в этом состоянии — нереально.

Авторитеты дают советы

Очень важно, чтобы в семье у мужа и жены было свое пространство, чтобы каждый мог побыть наедине с собой. И если бы все супруги это понимали, то было бы гораздо легче. К примеру, женщина в декретном отпуске и с нетерпением ждет мужа с работы, а он весь день был на конференции. Мужчина наговорился и хочет отдохнуть, а жена начинает на него обижаться: «Ты меня не любишь». Он не понимает ее потребностей, а она — его. Так вот, нужно говорить друг другу о своих потребностях.

Если говорить об изменах, есть мнение, что в отношениях третий — это как дополнительная ножка у табуретки, которая на двух ножках начинает по каким-то причинам падать. Третий что-то дополняет, привносит в семью, когда там что-то угасает. Когда случается измена, задайте вопрос: «Для чего вам нужен был третий, какую функцию он замещает или замещал?» Ничего не появляется случайно, все происходит для чего-то. Другими словами, если хотите сохранить семью и больше не сталкиваться с изменами, нужно возродить то, что угасло в супружеских чувствах.

Еще одна из частых проблем в браке — вопрос власти. Традиционно в семье женщина всегда должна была уступать. Но мир изменился. А у нас по-прежнему только жена обязана готовить, следить за домом, воспитывать детей. При этом не имеет значения, работает ли она, сидит ли муж дома — таковы традиции. Камень преткновения возникает, когда женщина с высоким уровнем интеллекта и успешной карьерой ради любви соглашается быть просто послушной женой. Это очень часто приводит к невротическим последствиям и психическим срывам. В идеале отношения должны быть равноправными.

М. Н. Скворцова, психолог

Намотай на ус

СМОТРЕТЬ ДРУГ ДРУГУ В ГЛАЗА, УЛЫБАТЬСЯ И ПРИ ЭТОМ «ЗАМЕТАТЬ ПРОБЛЕМЫ ПОД КОВЕР» — ЭТО НЕЭФФЕКТИВНО. УВЫ, БОЛЬШИНСТВО ПАР РАСПАДАЮТСЯ ИМЕННО ПОТОМУ, ЧТО ЗАИГРАЛИСЬ В ИДЕАЛЬНУЮ СЕМЬЮ.

ЛАПША

из писем читателей

Целый день я пытаюсь выяснить, кто из этих троих любовник моей жены. Будет обидно, если никто, — столько времени на них потрачено!

Михаил, Тамбов

***

Бабушка недавно выдала: «У Сережки друг такой красивый. Статный, высокий — не парень, а чудо!» В 82 года наконец стала обращать внимание на мужчин. Авось в 90 замуж отдадим.

Людмила, Пермский край

***

Когда я говорю своему мужу, что мы навеки будем вместе, он начинает плакать. Такой ранимый!

Оксана, Московская обл.

Плохое настроение?

ВО время прогулки по лесу или парку снижается концентрация кортизола (гормона стресса), частота пульса и кровяное давление.

ЕСЛИ от всего устали, не поддавайтесь искушению «спрятаться» за черной одеждой. Наденьте яркую вещь и раскрасьте свой день.

ВЫБЕРИТЕ десять песен или композиций, которые вызывают у вас самые положительные эмоции. Когда грустно, прослушивайте их.

ОДИН из самых простых и приятных способов улучшить настроение и заодно помедитировать — рисовать без цели и намерения.

Про старость и мудрость

С развитием склероза как-то само собой забывается все плохое. Постепенно теряя зубы, понимаешь, что еда не главное в жизни. Боли в суставах приводят к пониманию, что нет в жизни причин бегать и суетиться. А прогрессирующая потеря слуха все чаще заставляет помалкивать. Вот так с возрастом и приходит то, что окружающие называют мудростью.

Ёшкин кот! — *Как там, в Японии?*

Унитаз спасает брак

МУДРЫЕ ЯПОНЦЫ НАШЛИ ГЛАВНУЮ ПРИЧИНУ РАЗВОДОВ: ОКАЗЫВАЕТСЯ, ОНА КРОЕТСЯ НЕ В СУПРУЖЕСКОЙ ПОСТЕЛИ, А В ТУАЛЕТЕ!

Туалет для японца — место медитации и релаксации. Он должен быть оазисом спокойствия и комфорта, чистоты и свежести в доме! В этой стране привыкли к высоким технологиям. Туалет с интеллектом уже не роскошь. При появлении человека радостно открывается крышка унитаза, включаются вентиляция, любимая мелодия, подогрев сиденья, автоматический слив. Есть унитазы, способные взять анализ мочи и кала и отправить результаты в клинику по интернету. Но последнее достижение клозетных дел мастеров удивило даже искушенных японцев.

На выставке технических инноваций представлено новое детище — унитаз «Спаситель брака». Мудрые японцы нашли главную причину разводов: оказывается, она кроется не в супружеской постели, а в туалете! Добрая половина скандалов связана с унитазом. Кто-то вовремя не поднял сиденье с крышкой, кто-то, наоборот, не опустил. Кто-то «побрызгал» не туда... Ведь как ни крути, мужчина и женщина физиологически разные и унитазом пользуются не одинаково. Переделать друг друга, чтобы в доме не было скандалов, невозможно, вот и возникают трения. Японские клозетники довели туалетный интеллект до совершенства, научив его отличать мужчину от женщины.

Умение различать пол человека — главная способность «Спасителя брака». Распознавание происходит в доли секунды: стоит человеку приспустить трусы, микрокамера тут же отображает его первичные половые признаки. Изображение анализируется процессором, который выдает соответствующий сигнал — «М» или «Ж». По этому сигналу выстраивается дальнейшее поведение «Спасителя» — поднятие или опускание сиденья, включение любимой мелодии, вентиляции с соответствующим запахом, подача пепельницы с сигаретами (если кто-то из супругов курит). Завершающий этап — омовение и обдув-сушка. Душ-биде предусмотрен не только для женщин, но и для мужчин соответственно строению женских или мужских гениталий, обеспечивая тщательное омовение оных теплой газированной водой с гелем. Предусмотрен также водный массаж ануса для профилактики геморроя.

Что и говорить: с такого унитаза вставать не захочется, а уж ссориться из-за пустяков — и подавно!

Кстати, споры о том, должен ли мужчина опускать сиденье с крышкой после того, как воспользовался унитазом, длятся с момента изобретения этого сантехнического прибора. То есть больше 125 лет. А консенсуса до сих пор нет. Женщины считают, что сиденье должно быть опущено. Мужчины же за поднятое сиденье.

О друзьях и врагах

■ ВРАГ — ЭТО ДРУГ, КОТОРЫЙ ЗНАЕТ О НАС СЛИШКОМ МНОГО.
Константин Мелихан

■ ВЫБИРАТЬ ВРАГОВ НУЖНО ТАК ЖЕ ТЩАТЕЛЬНО, КАК И ДРУЗЕЙ.
Оскар Уайльд

■ КТО СЕБЕ ДРУЗЕЙ НЕ ИЩЕТ В ЖИЗНИ, САМОМУ СЕБЕ ТОТ ВРАГ.
Шота Руставели

До ста лет доживу — не забуду ту обиду. Вот это ужалила!..

У меня четверо детей, муж, который далеко не подарочек, неблагоустроенное жилье, огород, сорок лет за плечами, а я ощущаю себя очень даже ничего! Все успеваю. Полы помыты, дети обстираны, обглажены, уроки проверены, муж облаян. И еще стихи пописываю и работу люблю. Пусть недосыпаю, мало отдыхаю, но справляюсь же! Чем не золотая женщина! И вот недавно вдруг потребовалось похвастать кому-нибудь — почему-то так захотелось одобрения. Рассказываю о себе лучшей подруге, у которой один сын. Он из тех, кого поставишь — стоят, посадишь — сидят. Вместо мужа — любовник, квартира, работа от звонка до звонка. Выслушала она меня молча, потом выдыхает: «Собачья у тебя жизнь». Вот так вот, убила наповал! До ста лет доживу — не забуду ту обиду. Зла не держу, но не забуду. Очень уж сильно она ужалила.

М. Е., Калуга

На приёме у психолога

Невестка меня раздражает

Недавно я стала свекровью, и меня раздражает невестка. Вроде по-крупному придраться не к чему. Она любит сына, хозяйка неплохая. Раздражает ее громкий голос, что они вечно целуются и обнимаются при мне, называют друг друга дурацкими прозвищами и мало прислушиваются к моим советам. Хотела бы ее полюбить как дочь, но не получается. Как справиться с раздражением и принять невестку?

Тамара, Тульская обл.

Быть с невесткой в хороших отношениях, уважать ее и радоваться за семью сына — решаемая задача. Нужно пересмотреть некоторые свои взгляды и избавиться от подсознательной ревности и борьбы за сына. Ревность и борьба живут в душе почти каждой свекрови — это инстинкт. Особенно, если сын — единственный ребенок, и личная жизнь свекрови сложилась не лучшим образом.

Родственников не выбирают. Их можно только принять, строить с ними отношения, а переделывать нереально.

Свекрови встать на место невестки сложно, так как жила она в другое время. Роль и место невестки тогда и сейчас сильно отличаются. Свобода в нравах и поведении старшим поколением воспринимается как вседозволенность и распущенность. Постарайтесь учесть это. Имея большой жизненный опыт, свекровь предполагает, что невестка тоже должна все уметь и знать. Но так не бывает! К тому же «отдавая сына» в руки другой женщины, мать заранее предполагает, что так любить, как любит она своего сына, невестка не сумеет. Мама и готовит лучше, и заботится, так как лучше знает, что ему надо.

Желание быть лучше, чем невестка, у матери рождается из страха, что сын, женившись, будет меньше любить и ценить ее, она не будет нужной и востребованной. Получается ненужная борьба. У вас она идет внутри и выходит наружу только раздражением.

Особенно тяжело свекровь переживает повышенное внимание молодоженов друг к другу в начале семейной жизни. Внимание, которое сын уделял ей, перенаправляется в другую сторону. А это порождает ревность и желание лишний раз напомнить о себе: «Вы тут все целуетесь, а посуда-то не вымыта! Что, мне опять мыть?!»

В отношении быта для свекрови и невестки лучший выход — обоюдная договоренность. Кто, как и когда готовит, моет посуду, убирается... Можно установить запрет на повышение голоса и споры по поводу того, чей суп лучше, как надо убираться...

Для молодоженов и свекрови важно разделить роли в семье: сын останется всегда сыном для мамы, но будет мужчиной в своей собственной семье. Мама же всегда остается мамой: заботливой, поддерживающей, любящей.

М. Ю. Шумилова, психолог

В холода для кожи главное — питание

С наступлением холодов кожа становится более сухой, появляется шелушение. Все это влияние холодного воздуха и ветра на улице и пересушенного воздуха в помещениях. Как предотвратить эти проблемы?

■ Смените легкий крем на более плотный, содержащий масла. Если используете два крема — дневной и ночной — запомните правило. При температуре на улице выше 7°С утром наносите увлажняющий крем, вечером — питательный. При температуре ниже 7°С — наоборот: питательный — утром, увлажняющий — вечером. И еще — крем наносите не позднее чем за полчаса до выхода на улицу.

■ Очищение кожи должно стать более щадящим. Добавьте в уходовые процедуры пенку для умывания или молочко.

■ Обязательно используйте отшелушивающее средство, чтобы помочь порам очиститься. Пользуйтесь им 2-3 раза в неделю.

■ Если летом коже первым делом требуется увлажнение и защита от ультрафиолета, то осенью — питание. Два раза в неделю делайте питательные маски для лица.

■ В холодное время года может обостриться купероз (расширение мелких капилляров). Если сталкивались с такой проблемой раньше, лучше заранее купите специальный защитный крем: на таких обычно ставят пометку «от купероза».

■ Косметологи советуют пользоваться солнцезащитным кремом даже зимой. Все потому, что он помогает предотвратить не только ожоги, но и пигментацию и даже морщины. Подойдет крем с уровнем защиты 20-30 единиц.

ВСЕ ЛЮДИ ЯВЛЯЮТСЯ НОСИТЕЛЯМИ ИНТЕЛЛЕКТА. НО НЕКОТОРЫЕ НОСЯТ ЕГО БЕССИМПТОМНО.

Намотай на ус

Если хотите быть привлекательной, ешьте каши из запаренных кипятком и настоянных в термосе (не варить!) круп — гречки, кукурузы, овсяных хлопьев, сдобренных оливковым маслом, лимонным соком или медом. Перед завтраком, обедом и ужином съедайте кусочек сыра со свежими овощами.

Ответы на сканворд со стр. 20

		С	О	У	Ч	А	С	Т	Н	И	К		С		Л		Б			
П					З		О		Г		С	К	В	А	Й	Р				
Р					И	Н	Т	Е	Р	Н		В		С		О				
Е					Я		Е		О			О	С	Т	О	В				
Д						С	М	У	Т	А		Ш	Т	Ы	Р	Ь				
П	Ю	П	И	Т	Р		Л		Б	Е	З	Е		В		И				
О		О		У		М	О	Р	О	К	А		П	О	П	О	В			
С	У	Д	А	Р	Ь		М		Р	А	З	В	А	Л	И	Н	Ы			
Ы		С		Б		Д				Е		У		Х		Д				
Л		Т	Р	А	В	А				Л	О	К	А	Т	О	Р				
К	Р	У	И	З		М				Л			Р	О	Б	А				
А		П	Т	А	Х	А				О	С	Л	О		Е					
	О		М		Л					А		С	О	Р	Т					
А	Б	Р	И	К	О	С		В		Б		Д	Н	Е	С	Т	Р			
	Л		К	А	Р	А	Ч	А	Р	О	В	О		В	И	К	А			
Т	А	Р	А	Н		И		Х		Г		К	Л	А	П	А	Н			
	Д			О	Н	Д	А	Т	Р	А							С			
Л	А	Г	У	Н	А		Г	А	И	Т	И						П			
	Н		К	А	Б	А	Н		Т	Ы	Л						О			
Т	И	Р	А	Д	А		И	Г	О	Р	Ь						Р			
	Е		З	А	Т	Е	Я		Р	И	Ф	М	О	П	Л	Е	Т			

Красота из аптеки

Парацетамол не только от простуды

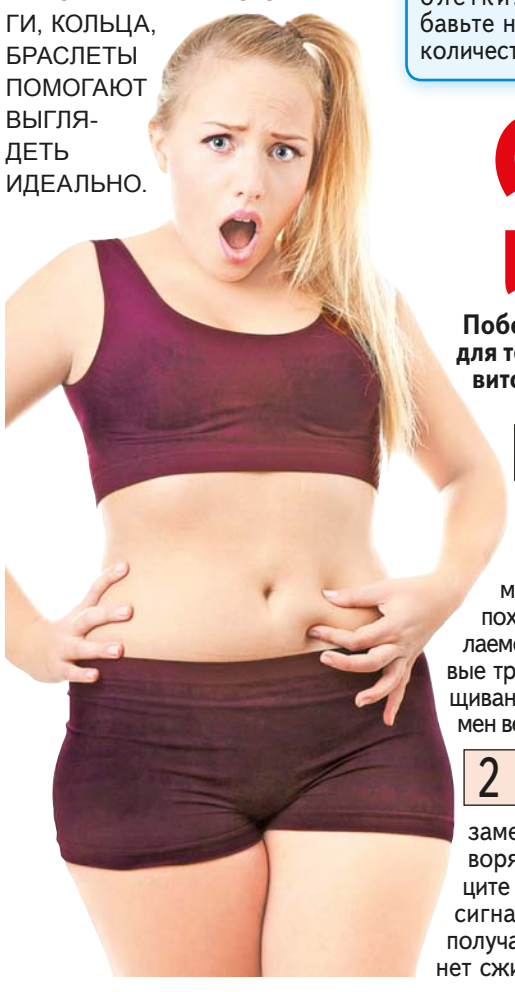
Эти таблетки — незаменимый помощник при уходе за проблемной кожей и волосами.

Появилась перхоть? Не спешите менять шампунь и бежать за дорогостоящими лекарствами. Возможно, в вашей домашней аптечке есть парацетамол? Разотрите в порошок 3 таблетки. Добавьте небольшое количество любимого шампуня для волос. Все тщательно перемешайте, чтобы таблетки растворились. Смочите волосы и нанесите получившееся средство на кожу головы. Помассируйте ее в течение нескольких минут, а затем смойте. При необходимости процедуру можно повторить. От перхоти избавитесь очень быстро.

Вещества, входящие в состав парацетамола, очищают кожу лица и тела. При псориазе и акне 5 таблеток тщательно измельчите. Добавьте небольшое количество теплой воды, все хорошо размешайте — должна получиться кашицеобразная масса. Нанесите на раздраженные участки кожи на некоторое время, затем тщательно смойте.

Уроки стиля

УКРАШЕНИЯ — КАК СПЕЦИИ: ЕСЛИ ИХ НЕ ДОБАВИТЬ, БЛЮДО МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ ПРЕСНЫМ. ИМЕННО СЕРЬГИ, КОЛЬЦА, БРАСЛЕТЫ ПОМОГАЮТ ВЫГЛЯДЕТЬ ИДЕАЛЬНО.



Лишний жир на животе...

Победить жир на животе — одна из самых сложных задач для тех, кто хочет похудеть. Часто причиной проблемы становится медленный обмен веществ. Как его ускорить?

1 Во-первых, постарайтесь нарастить мышечную массу. Мышцам всегда нужна энергия, даже во время отдыха, и это свойство можно использовать при похудении. На полпути к желаемому весу начинайте силовые тренировки. За счет наращивания мышечной массы обмен веществ будет ускоряться.

2 Во-вторых, в рационе должно быть достаточно калорий. Голод замедляет метаболизм, говорят эксперты. При дефиците калорий организм будет сигнализировать о том, что получает мало энергии, и начнет сжигать мышечную массу, при этом не трогая жировую ткань. Поэтому, по словам эндокринолога, важно сжигать калорий больше, чем потребляешь, но в то же время давать организму достаточно энергии для нормальной работы. Для начала попробуйте уменьшить количество потребляемых в день калорий примерно на 250.

3 В-третьих, в рационе должно быть достаточно белка — для наращивания мышечной массы, а также здоровых жиров. Ешьте орехи, авокадо — в них содержатся полезные ненасыщенные жирные кислоты. Они усваиваются организмом медленно, что требует больших затрат энергии — это стимулирует обмен веществ. Но не увлекайтесь — все надо делать в меру.

Нависает веко

Ещё та проблема

С возрастом эта проблема становится одной из самых актуальных. Мышцы глаз слабеют, и веки начинают опускаться вниз. Избежать полностью этого не удастся, но вот замедлить можно.

■ Яичный белок взбейте до пены. Добавьте 2 чайн. ложки картофельного сока. Пропитайте в составе 2 ватных диска. Наложите их на неподвижное веко (под бровью), на брови и лоб. Голова должна быть слегка закинута назад. Для этого удобно положить под шею небольшой валик. Держите маску 15 минут. Смывайте водой комнатной температуры осторожно, не растягивая кожу. Результат заметен уже после первого применения.

■ Залейте по 2 чайн. ложки коры дуба, шалфея и пучок измельченной петрушки 200 мл воды. Доведите до кипения и снимите с огня. Оставьте на 30 минут. Процедите и отлейте 100 мл отвара. Отдельно в холодной воде разведите 1 чайн. ложку картофельного крахмала. В емкость вылейте 100 мл травяного отвара, доведите до кипения и добавьте разведенный крахмал. Варите 2-3 минуты, остудите. Применяйте так же, как в первом варианте. Держите 10 минут.

■ Смешайте по 100 мл молока и минералки с газом. Добавьте 1 чайн. ложку геля алоэ вера. Заморозьте. Протирайте зону вокруг глаз замороженным кубиком утром и вечером, после чего ополосните водой. Нанесите крем.

Ответы на кроссворд со стр. 22

По горизонтали: 2.Ранжир. 5.Нарком. 9.Бахча. 10.Альфа. 11.Пиво. 12.Сказ. 14.Плен. 15.Месса. 17.Гримм. 18.Инструктор. 20.Хохлач. 23.Шляпка. 25.Римини. 26.Убыль. 27.Масло. 30.Карцер. 31.Винтовка. 34.Хорист. 35.Волкодав. 38.Лингвист. 41.Легат. 42.Лувр. 43.Проба. 44.Сари. 46.Рост. 50.Шайка. 51.Платье. 53.Тирана. 54.Декада. 55.Хоккей. 57.Кирза. 59.Карл. 61.Рута. 62.Уния. 63.Борзая. 64.Миля. 65.Кижи. 66.Даль. 67.Шантаж. 68.Дания. 70.Какаду. 72.Выпуск. 74.Маори. 76.Помесь. 78.Ряса. 79.Смог. 81.Ролан. 82.Сион. 84.Накат. 85.Асептика. 87.Голдберг. 90.Ржание. 91.Афродита. 95.Шедевр. 96.Шипка. 97.Шевро. 98.Сошник. 99.Дрязги. 102.Токарь. 105.Стоунхендж. 107.Нерон. 108.Агата. 109.Чара. 110.Метр. 112.Икар. 113.Лиана. 114.Озеро. 115.Ростра. 116.Клинок.

По вертикали: 1.Марево. 2.Рапана. 3.Навои. 4.Рис. 5.Низ. 6.Колер. 7.Мангал. 8.Ефимок. 13.Керамзит. 16.Отжимок. 19.Серьги. 21.Хабаров. 22.Чебурек. 23.Шолохов. 24.Патриот. 28.Скепсис. 29.Статист. 32.Навал. 33.Велюр. 36.Обливка. 37.Осанна. 39.Герань. 40.Сварщик. 45.Антисанитария. 47.Свидетельство. 48.Балетомания. 49.Александров. 50.«Шах». 52.Еда. 56.Опята. 58.Зомби. 60.Луи. 61.Ряд. 67.Шум. 69.Явь. 71.Антарес. 73.Простор. 75.Атлант. 77.Стюард. 78.Ривьера. 80.Гарвард. 82.Старр. 83.Негри. 85.Анархия. 86.Плечики. 88.Бушприт. 89.Гречиха. 92.Фиаско. 93.Орошение. 94.Ташкент. 100.Рвение. 101.Гончар. 103.Огарок. 104.Ротару. 105.Сброс. 106.Жакан. 110.Моа. 111.Рак.

Для тех, кто за рулём

Избавляемся от запаха в обуви

Многие водители, которые весь день проводят за рулем, к вечеру сталкиваются с проблемой — от ног идет чудовищный запах, который не замаскировать никакими дезодорантами. Что делать?

■ Самое простое решение — кондиционер для обуви. Он стоит около 200 рублей и прослужит около месяца. Но кондиционер поможет, если только обувь новая. В запущенных случаях ситуацию исправит пищевая сода. Она поможет победить даже застарелый запах пота. Рецепт простой: на ночь засыпьте в каждый башмак по 2 ст. ложки соды и равномерно распределите внутри. Утром вытряхните соду, протрите обувь салфеткой.

■ Есть средство и посильнее соды — «Формидрон», который продается в любой аптеке и стоит рублей 40. Специальный препарат на основе формальдегида спасает даже сильно заношенную обувь. Этот состав дезинфицирует и дезодорирует, борясь с настоящей причиной запаха, а не камуфлируя его. Нужно тщательно помыть обувь, достать стельки, просушить и проветрить. После, используя ватный диск, обильно обработать и стельки, и сами туфли средством и положить порознь в полиэтиленовые пакеты на двое суток. Потом достать и еще несколько часов проветривать.

Пригодится

■ ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ ПОКУПАТЬ ХИМИЧЕСКИЕ АРОМАТИЗАТОРЫ ДЛЯ САЛОНА АВТОМОБИЛЯ, ПОСТАВЬТЕ НА ПОЛОЧКУ БАНКУ С КОРИЦЕЙ.

■ ДОКАЗАНО, ЧТО АРОМАТ КОРИЦЫ СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ И СТИМУЛИРУЕТ РАБОТУ МОЗГА.

И бокалы заблестят...

ЧЕМ МЫТЬ СТЕКЛЯННЫЕ БОКАЛЫ, ЧТОБЫ ОНИ НАДОЛГО СОХРАНИЛИ СВОЙ БЛЕСК И НЕ ПОЖЕЛТЕЛИ.

■ **Хозяйственное мыло.** Натрите немного мыла, растворите в теплой воде. Поместите бокалы в раствор на несколько минут, после сполосните холодной водой.

■ **Уксус.** Разведите 5 ст. ложек 9%-ного уксуса в 2 л воды. Помойте в этом растворе посуду. Чтобы убрать запах, несколько раз сполосните бокалы в холодной воде, переверните и оставьте сохнуть.

■ **Нашатырный спирт.** На литр берите 1 чайн. ложку нашатыря. Замочите в растворе стеклянную посуду, затем сполосните. После мытья нашатырем бокалы блестят гораздо ярче.

■ **Соль.** Отмыть бокалы можно и в солевом растворе, поместив их в него на несколько минут, а затем сполоснув холодной водой.

■ **Горчица.** Разведите небольшое количество горчичного порошка в теплой воде и помойте в растворе бокалы. Потемневшие места можно отмыть, потерев их сухим порошком.

■ **Лимон.** Почистить бокалы можно соком лимона как в чистом виде, так и в растворе с водой.

■ **Сода.** С ее помощью можно легко удалить даже самое сильное загрязнение. Для этого ополосните водой стакан, затем хорошо натрите губкой с содой и оставьте минут на пять. После ополосните.

■ Стеклянные бокалы мойте отдельно от другой посуды, чтобы на них не оставалось следов жира или мусора. Чтобы не появлялась пыль и желтизна, храните стекло отдельно от другой посуды в закрытом шкафу.

■ На стеклянных изделиях, в том числе и декоративных вазах, может образоваться со временем известковый налет. Есть простой способ избавиться от него. Нужно налить внутрь столовый уксус (9%) и натереть им стенки. Оставить на 15-20 минут, загрязнение начнет растворяться под действием кислоты. После этого грязь можно будет просто смыть водой. Вместо уксуса в загрязненную емкость можно также добавить раствор лимонной кислоты (2 ст. ложки на 0,5 л воды).

■ ХРАНИТЕ СТЕКЛО ОТДЕЛЬНО ОТ ДРУГОЙ ПОСУДЫ В ЗАКРЫТОМ ШКАФУ.

■ ПОСЛЕ МЫТЬЯ И ПОЛОСКАНИЯ НЕ ПРОТИРАЙТЕ БОКАЛЫ. ПЕРЕВЕРНИТЕ ИХ И ОСТАВЬТЕ СОХНУТЬ.

Животные в доме

Кот всё время просит есть...

Когда за состояние животного можно не переживать, а когда начинать бить тревогу?

Когда тревожиться не стоит

* Самая естественная причина голода — животное не получает необходимый объем калорий.

* Причиной постоянного голода у кошки может быть растущий организм или чрезмерная активность. Животное быстро тратит энергию и требует ее пополнения.

* Другая частая причина — вынашивание и последующее выкармливание котят. При этом в самом начале беременности кошка, наоборот, ест меньше из-за токсикоза. Усиление аппетита обычно происходит на 4-5-й неделе. Частые приемы пищи сохранятся и на период вскармливания котят, так как от объема пищи зависит количество молока. Беременным и кормящим кошкам рекомендованы специальные витаминизированные корма.

Также причинами постоянного голода у кошек могут быть:

* холодное время года, когда усиленно расходуются калории. Тогда кошке требуются удвоенные порции;

* преклонный возраст пушистого питомца;

* реакция организма на некоторые лекарства. В списке препаратов, которые чаще всего вызывают голод, — противосудорожные и гормональные;

* кот перенес стресс. Во время стрессовых ситуаций животное почти не ест, а после устранения опасности начинает активно восполнять потерянные запасы энергии.

Пора волноваться

Кошка может постоянно ощущать чувство голода и при развитии опасных болезней. Одна из основных опасных причин — нарушение всасываемости питательных элементов. Оно может быть врожденным или признаком тяжелого заболевания, например воспалительного процесса в кишечнике или рака кишечника. При этих болезнях пища плохо всасывается, усиливается чувство голода. Животное резко теряет вес. Поэтому, если заметили, что питомец стал больше есть, обратитесь к ветеринару, чтобы исключить эти заболевания.

О. П. Сыромятников, ветеринар

ЭТИКЕТКИ
БРОШЮРЫ
БУКЛЕТЫ
ЖУРНАЛЫ
ГАЗЕТЫ
ТИПОГРАФИЯ
■ НЕМЕЦКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
■ БЕЗУПРЕЧНОЕ КАЧЕСТВО
■ БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА
kiptip26 kiptip.ru
zakaz@kiptip.ru
24-40-34, 24-36-41
Реклама

«Допустим, что»
«Коллега» по преступлению
Игра в стеклянном корте
Тюленьи руки
Не в..., а в глаз
Ее население ≈ 5 млрд человек
Биологический идол
Набор детских забав
Титул Трелони
«Нога» под кроной
Его левое колено — Ригель
Стажер в белом халате
Головной...
Демон в свите Воланда
Костяк, каркас
Период власти самозванцев
Стержень в стене
Грубый демонтаж
Съедобный «поцелуй»
В кого превратилась Арахна?
Дед из фразеологизма
Подставка для ног
Возможность приблизиться
Затяжные хлопоты
Руины
Господин на Руси
Система движений в танце
Женщина на карте
Оттопыренное ухо как прибор
Пани Моника за кадром
Яркая у конфетки
«Чаща» для муравья
Галоген для бассейна
«Загон» для пойманной рыбы
Спецовка
Путешествие по морю
Имя адмирала Дерибаса
Метро или автобус
Владение собственностью
Кроха, что летает неплохо
Грохот артиллерии
Кто искал Джавдета?
Сердце Страны фьордов
Экстра как категория
Дежурство матроса
Картина с героями былин
Река на Украине
Оранжевый фрукт
Исторический район Москвы
Растение, напоминающее о победе
Удары в колокол
Писательница ... Барто
Учитель красноречия
Козырек кармана
Взлом бревном
Веление президента
Мускусная крыса
Один из «отцов» Остапа Бендера
Остров, на котором две столицы
Залив внутри атолла
«Тот, что с зубами наружу»
Задворки линии фронта
Князь, ходивший на половцев
Монолог в приступе гнева
Выдумка массовика
Халтурщик среди поэтов

Папы не плачут

Для тех, кто верит

В православии считается, что три дня после смерти душа ходит по любимым местам. Присутствие человека можно ощутить в доме.

Так было и у нас. В квартире слышались шаги, хлопали двери, останавливались часы. Разом вышли из строя ноутбуки и телефон умершего мужа Андрея.

На девятые сутки, согласно православной традиции, душа спускается в ад. Она уже поклонилась Богу, посетила любимые места, побывала в раю. А теперь требует усиленной молитвы. В этот день наша 2-летняя дочка попросила телефон, чтобы написать папе. Обычно ее письма — это разные смайлики. На этот раз на экране были только две заглавные буквы: АД.

Считается, что до сорокового дня душа проходит воздушные мытарства. На сороковой день дочка проснулась в слезах и рассказала, что видела папу. Он пришел с ней попрощаться. Еще Сима добавила: «Я стояла и плакала». — « А папа?» — спросила я. «Нет, папы не плачут».

Спустя какое-то время мы с ней вылетали из Шереметьева. Мне было очень страшно. В самолете обычно Андрей брал мою руку. В ту минуту, когда вспомнила об этом, дочка взяла своими пальчиками мою ладонь и крепко сжала ее.

Наша дочь все понимает. Она знает, что папа отправился к Богу молиться за нас. Мы вместе с ней часто бываем на кладбище.

Однажды она привела меня в розарий. Стоя среди роз ,закричала: «Папа, папочка здесь! Смотри!» А потом подвела к кусту цвета молочного фарфора и сказала: «Это тебе». Так Андрей исполнил свое последнее обещание. В больнице как-то сказал: «Если выберусь, подарю тебе самый красивый букет».

Прошло два года. Андрей больше не следует за мной тенью. Редко приходит во снах. Дал понять, что каждый после смерти продолжает заниматься делом жизни, при этом привязан к месту захоронения и ждет второго пришествия Мессии. Тогда все земное и небесное объединится, а любящие друг друга люди не расстанутся вовеки.

Инна М.,
Псковская обл.

Кто-то по ночам нянчил малыша. Может, домовой?

Когда я родила первенца, все заботы о нем легли на мои плечи. Муж учился, работал много, чтобы обеспечить семью. Бабушек рядом не было. Малыш спал плохо, плакал. Все ночи я проводила на ногах. И единственным желанием было выспаться. Как-то ночью я вышла на балкон — подышать свежим воздухом, но, услышав, что малыш проснулся, вернулась. Муж, который сидел на кресле за компьютером, сказал, чтобы я ложилась, а сыночка он покормит сам. Я передала ему бутылочку и пошла к дивану. Но когда дошла, застыла от ужаса — на диване, завернувшись в одеяло, спал муж. Я резко обернулась: за компьютером никого не было, только спинка кресла покачивалась, как будто кто-то резко встал. Проверила малыша — он мирно спал в кроватке... В ту ночь я впервые смогла нормально выспаться. А сынок с тех пор перестал плакать по ночам.

Марина, Орловская обл.

Цифры и факты

■ ВСЕ СУРИКАТЫ ИМЕЮТ ОБЯЗАННОСТИ В ГРУППЕ, В КОТОРОЙ ЖИВУТ.

■ ЛЕТУЧИЕ МЫШИ ЯВЛЯЮТСЯ ЕДИНСТВЕННЫМИ МЛЕКОПИТАЮЩИМИ, КОТОРЫЕ МОГУТ ЛЕТАТЬ.

■ ВОЛКИ МОГУТ СЪЕСТЬ 20 КГ МЯСА ЗА ОДИН ПРИЕМ ПИЩИ.

■ БЕРКУТ МОЖЕТ ЛЕТАТЬ СО СКОРОСТЬЮ СВЫШЕ 250 КМ/ЧАС.

■ ЛУГОВЫЕ СОБАКИ ЖИВУТ В НОРАХ, В КОТОРЫХ ЕСТЬ ОТДЕЛЬНАЯ «ВАННАЯ» КОМНАТА, ДЕТСКАЯ ЗОНА И ЗОНА ДЛЯ ОТДЫХА.

Как там, у них?

В тюрьмах стали беременеть...

В тюрьмах Калифорнии у заключенных женского пола все чаще стали выявлять беременность. Дамы стали попадать в интересное положение после того, как был принят новый закон, по которому их разрешено сажать в камеры к мужчинам, которые считают себя женщинами, но не сделали операцию по смене пола. К властям уже поступило 300 запросов от мужчин-заключенных о признании их лицами иного пола и переводе их в женские камеры.

Платят премию за... кошек

Одна из японских компаний стала выдавать своим работникам необычные премии. Сотрудники, у которых есть кошки, ежемесячно получают дополнительную зарплату по уходу за своими питомцами. Это якобы улучшает производительные показатели и делает людей счастливыми. Многие работники из-за плотного графика берут кошек в офис — иначе ухаживать за ними трудно. Начальство не против. Коты помогают разрядить напряженную обстановку и дают сотрудникам почувствовать себя ближе друг к другу, ведь у них есть нечто общее помимо работы. Сейчас любители кошек получают 5 тысяч иен (3100 рублей) в месяц на еду и товары для кошек. В будущем выплаты могут вырасти.

Такая работа — лежать на кровати

В британской компании по производству кроватей открылась необычная вакансия. Фирма ищет тестировщиков матрасов. Соискателям предлагают весь рабочий день лежать на кровати. За это сотруднику будут платить 2000 фунтов в месяц (примерно 195 тысяч рублей). При этом вакансия предполагает удаленную работу. Матрас сотруднику привезут на дом. Чтобы определить удобство продукта, у работника должно уходить около 37,5 часа в неделю на тестирование. Как уточнили в компании, важно выполнять работу без отвлекающих факторов. Сотрудник должен полностью сосредоточиться на работе. Предпочтение в компании отдают одиноким кандидатам.

ПОСЛЕДНИЕ СЛОВА ПЕРЕД ОТЪЕЗДОМ НУЖНО ГОВОРИТЬ ДО ВЫХОДА ЗА ПОРОГ, ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ЗАДЕРЖЕК В ПУТИ.

Люди и звери

Какаду — на все руки мастера

Дикие какаду делают из веток «ножи» и вскрывают ими косточки.

Это первый случай в науке, когда дикие животные, не являющиеся приматами, создают и используют инструменты. Какаду Гоффина, о которых идет речь, живут на архипелаге Танимбар в Индонезии. Это единственный вид, который ест плоды дерева цербера мангас. Они ядовиты для человека, но являются деликатесом для попугаев. Так вот, ученые заметили, что птицы не только объедали мякоть фрукта, но и отламывали палочки от деревьев, вскрывали ими косточку и съедали семена. Попугаи так искусно «срезали» ветки с деревьев, что их инструмент получался острым, как нож, благодаря чему птицы без труда вскрывали косточки. Некоторые инструменты были похожи на ложки или лопатки. Ими птицы доставали семена из косточки. Пользуются «ножами» и «ложками» не все птицы, то есть это не врожденное умение, а приобретенный навык.

Удивили ученых и какаду из Австралии. Они умеют отстукивать ритмичные мелодии на примитивных музыкальных инструментах. Птицы обтачивают клювом отломанную ветку и барабанят ею по дереву.

Такая история — Из почты «Айболита»

Все пророчества сбылись

К местной гадалке в нашей деревне ходили многие. Она славилась своими точными предсказаниями.

Я все детские годы прожила в деревне. Школьницей, примерно в возрасте 16 лет, решила сходить к местной гадалке, чтобы узнать о своей будущей семье. Гадалка славилась своими точными предсказаниями, к ней многие ходили. Вот и я не удержалась, хотя долго не решалась, боялась. Раскинув карты, она сказала, что в двадцать лет выйду замуж и уеду жить в город. Там найду хорошую работу и вообще жить буду хорошо. Но долго не будет детей, а когда все же рожу сына, то он погибнет от воды. Гадалка не сказала, в каком возрасте я потеряю ребенка.

Все пророчества старой ворожеи, к сожалению, сбылись. Я закончила институт, вышла замуж и со своим супругом уехала жить в крупный город. Жили мы душа в душу, но никак не могли завести детей. Наконец в 39 лет родила сына. Я всегда помнила о том, что говорила гадалка, и всячески оберегала ребенка от опасности. Отдала его в секцию плавания в бассейн. Все детские годы была рядом, когда он плескался в реке. Кстати, парень сдал нормативы на второй взрослый разряд, был очень хорошим пловцом.

Шли годы. Сын вырос. Я уже забыла об опасности. Думала, раз сын повзрослел, хорошо плавает, ничего страшного с ним уже не может случиться. Однажды летом парень поехал с друзьями на машине за город отдыхать. Ехали, веселились. И тут из-за поворота неожиданно выскочила машина с цистерной воды. Произошла авария. Все остались живы, кроме моего сыночка. Вот так и сбылось пророчество гадалки.

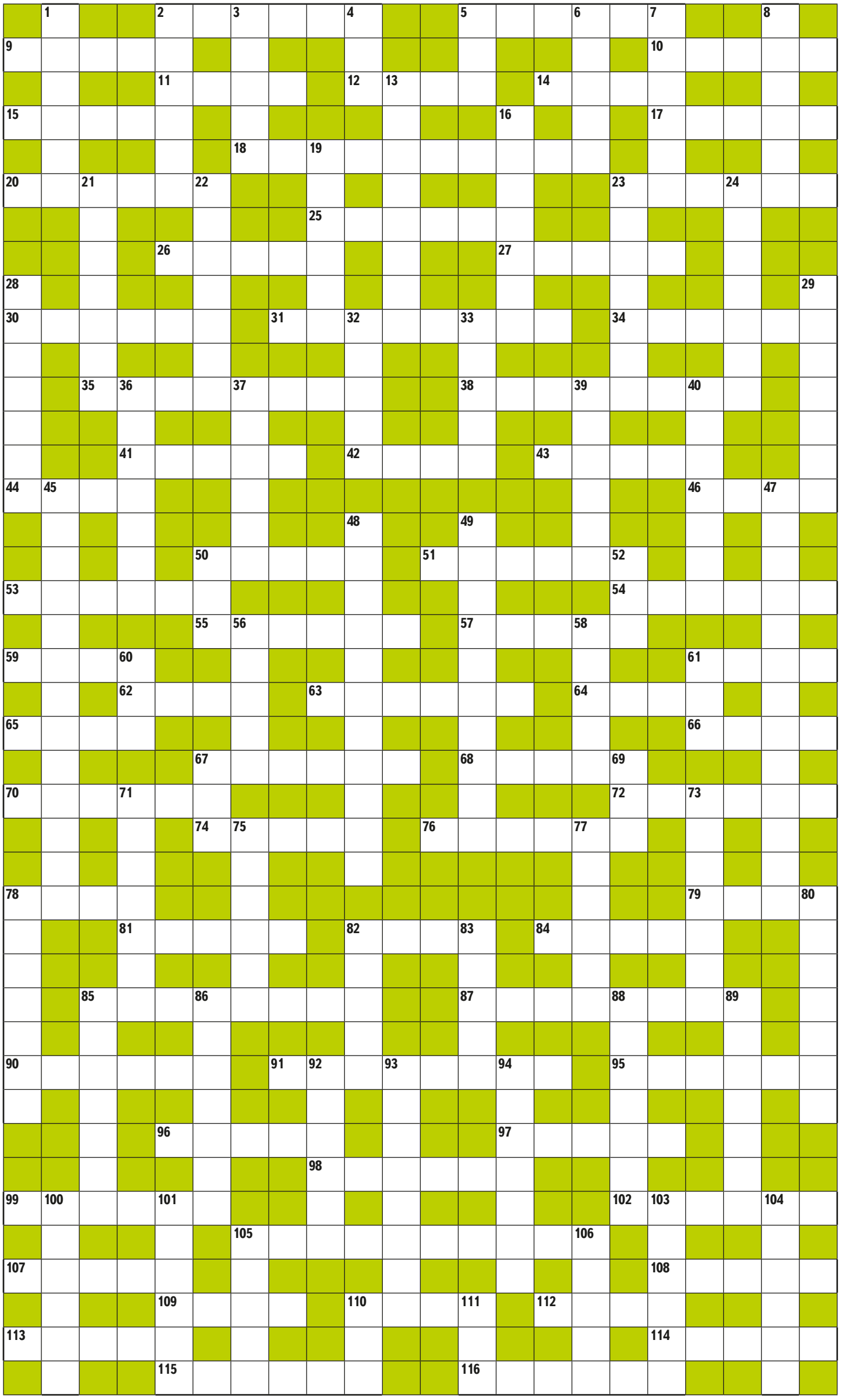
Елена,
Астраханская обл.

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **2.**Построение по росту. **5.**Министр при диктатуре пролетариата. **9.**Арбузный огород. **10.**Буква А у греков. **11.**Напиток, которым славится Чехия. **12.**«... про Федота-стрельца». **14.**Неволя в лагере неприятеля. **15.**Обедня у католиков. **17.**Немецкие братья-сказочники. **18.**Учитель водителя. **20.**Тюлень Северной Атлантики. **23.**Головной убор гвоздя. **25.**Итальянский курорт. **26.**Снижение показателей доходности. **27.**И касторка, и миро. **30.**Тюрьма в тюрьме. **31.**Огнестрельное оружие. **34.**Певец в коллективе. **35.**Пес — гроза серых хищников. **38.**Спец в языкознании. **41.**Посланник папы римского. **42.**Парижский дворец, ставший музеем. **43.**958-я на золотом кольце. **44.**Платье от индийского портного. **46.**Примета дылды. **50.**Банный тазик. **51.**Женская одежда. **53.**Столица Албании. **54.**Третья часть месяца. **55.**Спорт Павла Буре. **57.**Кожзаменитель на солдатские сапоги. **59.**Стащил кораллы в скороговорке. **61.**Душистая лекарственная трава. **62.**Союз стран. **63.**Длинноногая собака. **64.**Морская мера длины. **65.**Музей деревянного зодчества. **66.**В роли принца Флоризеля. **67.**Угрозы от вымогателя. **68.**Королевство Гамлета. **70.**Хохлатый попугай. **72.**Курс, покидающий вуз. **74.**Туземец Новой Зеландии. **76.**Результат скрещивания пород. **78.**Униформа священника. **79.**Туман из копоти. **81.**Имя актера, сыгравшего Базилио. **82.**Библейский холм в Иерусалиме. **84.**Бревна над блиндажом. **85.**Стерилизация инструментов в операционной. **87.**Кинозвезда по имени Вупи. **90.**«Смех» из конюшни. **91.**Богиня из пены морской. **95.**Гениальное произведение. **96.**Героический перевал в Болгарии. **97.**Мягкая хромовая кожа. **98.**Наконечник плуга. **99.**Ссоры по пустякам. **102.**Мастер у станка. **105.**Каменное сооружение в Англии. **107.**Диктатор, спаливший Рим. **108.**Рок-группа «... Кристи». **109.**Бокал на княжеском пиру. **110.**Складной измеритель. **112.**Эллин, опаливший крылья. **113.**Растение-вьюн. **114.**Водоем, подобный Байкалу. **115.**Нос древнего корабля. **116.**Режущая часть кинжала.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Дымка, висящая над полем. **2.**Моллюск-черноморец. **3.**Поэт Алишер... **4.**Злак с белыми зернами. **5.**Основание чего-либо. **6.**Красочная фактура. **7.**Жаровня к шампурам. **8.**Русское название талера. **13.**Легкий пористый утеплитель. **16.**Лимон, лишенный сока. **19.**Украшение в ушах. **21.**Исследователь Восточной Сибири. **22.**Жареный пирожок с бараниной. **23.**Автор рассказа «Судьба человека». **24.**Любитель отчизны. **28.**Недоверчивость мнительного. **29.**Участник массовки. **32.**Рождение кучи. **33.**Материал с ворсом. **36.**Покрытие на керамике. **37.**Славословие без удержу. **39.**Комнатный цветок. **40.**Рабочий с автогеном. **45.**Ужасная грязь. **47.**Документ, удостоверяющий что-нибудь. **48.**Страсть к сценическому танцу. **49.**Режиссер комедии «Веселые ребята». **50.**Алмаз — компенсация за Грибоедова. **52.**Утолительница голода. **56.**«Семейные» грибы. **58.**Живой труп из ужастика. **60.**Король из песни Пугачевой. **61.**Шеренга прилавков. **67.**Мешающие звуки. **69.**Отнюдь не сон. **71.**Ярчайшая звезда в созвездии Скорпиона. **73.**Ширь, раздолье. **75.**Мужская фигура, поддерживающая балкон. **77.**Судовой официант. **78.**Лазурный Берег Франции. **80.**Университет в Кембридже. **82.**Барабанщик Ринго... **83.**Пола, разорвавшая помолвку с Чарли Чаплином. **85.**Идеология батьки Махно. **86.**Вешалка иначе. **88.**Брус для носовых парусов. **89.**Крупяная культура. **92.**Полная неудача, провал. **93.**Увлажнение почв. **94.**Главный город Узбекистана. **100.**Энтузиазм в работе. **101.**Ремесленник, что горшки обжигает. **103.**Тающая свечка. **104.**София с «Хуторянкой». **105.**Слив воды из пруда. **106.**Пуля на медведя. **110.**Вымершая птица. **111.**Отшельник с клешнями.

Составила Елена Тимошенко



Из истории наркоза

Жизнь без боли

Несмотря на то, что официально анестезия начала использоваться при операциях в XIX веке, ее история к тому моменту уже насчитывала несколько веков.

Палки, веревки и вино

В Древнем Риме методика обезболивания была простой — пациента били по голове палкой и, когда он терял сознание, проводили медицинские манипуляции. «Наркозом» занимались специально обученные подмастерья, которые умели наносить удары так, чтобы пациент «не умирал и не лишался ума».

Египтяне были изобретательнее. Они первыми придумали применять в виде анестетика жидкие вещества. Тогда это были напитки на основе вина. Также в Египте практиковали перетяжку конечностей или иных частей тела веревками с целью замедлить кровообращение. Но все же эти способы были не только малоэффективными, но даже опасными. Полного обезболивания достичь не удавалось, а из-за перетяжек развивались сильные кровотечения.

Уильям Мортон

В Средние века практически единственным видом наркоза были препараты на основе алкоголя. Конечно, полностью лишить человека сознания они не могли, но хотя бы делали боль не настолько сильной. До XVIII века большая часть операций шла вообще без анестезии. Это приводило к печальным последствиям — болевому шоку и частым летальным исходам. Кроме того, из-за страданий больного хирургам приходилось спешить, что также становилось причиной развития осложнений и нарушения точности выполнения процедуры.

В начале XIX века английский хирург Генри Хикман изобрел отчасти эффективный, но спорный метод. Практиковал его он только на животных — слегка сдавливал горло подопытному «пациенту», вызывая состояние полуасфиксии. Зверь фактически терял сознание — и действительно не чувствовал боли. На людях применять методику не решились, а лекарственную анестезию изобрести не удавалось. Ситуацию изменила случайность...

«Веселящий газ»

Американский фокусник Гарднер Колтон придумал смешной по меркам того времени аттракцион. Он давал добровольцу из публики подышать недавно открытым «веселящим газом» — закисью азота. Потом обыгрывал неадекватное поведение жертвы, у которой мутилось сознание, на потеху публике. Во время одного из выступлений надышавшийся доброволец упал со стула и повредил ногу, но при этом боли не почувствовал. В числе зрителей присутствовал местный врач-дантист Хорас Уэллс. Он отметил необычное воздействие средства и решил попробовать применить его в медицинской практике.

«Веселящий газ» (оксид азота) был открыт еще в 1772 году. Бесцветное летучее вещество при вдыхании не приводило к раздражению, не вызывало анемии и других неприятных осложнений. Уэллс понял, что газ будет эффективен при хирургических манипуляциях — в стоматологии, гинекологии, классической хирургии. В малых концентрациях оксид азота вызывал чувство, схожее с опьянением, и легкую сонливость. Его можно было давать пациентам только в смеси с кислородом, так как в чистом виде оксид становился причиной серьезного удушья.

УИЛЬЯМ МОРТОН РАЗРАБОТАЛ ПЕРВЫЙ В ИСТОРИИ АНЕСТЕЗИОЛОГИЧЕСКИЙ АППАРАТ: В СТЕКЛЯННЫЙ ШАР ОН ПОМЕЩАЛ ПРОПИТАННУЮ ЭФИРОМ ГУБКУ.

Позже стало известно, что этот эфир первым применил американский врач Кроуфорд Лонг, который удалял опухоли тела и оперировал в стоматологии. Только он не предавал огласке свои опыты и про его достижения никто не знал.

Изначально Уэллс пошел тем же путем: использовал анестетик при лечении зубов, но не патентовал его. Проблемы начались, когда он решил обнародовать открытие. Уэллс задумал провести, как сейчас бы сказали, пиар-акцию и презентовать новый вид наркоза публично. Но в разгар операции пациент закричал, что ему больно... На самом деле анестезия действовала, а клиент просто испугался больших щипцов, которыми дантист должен был удалять зуб. Но публика освистала Уэллса. Его врачебная репутация была уничтожена, и он потерял всю клиентуру.

Уильям Мортон и медицинский эфир

Зато эту неудачу сумел обратить на пользу его ученик — стоматолог Уильям Мортон. Продолжив эксперименты учителя, Мортон выяснил, что для анестезии можно применять медицинский эфир — прозрачную жидкость, обладающую жгучим вкусом и замедляющую многие обменные процессы. Он разработал первый в истории анестезиологический аппарат. В стеклянном шаре располагалась пропитанная эфиром губка. Больной просто вдыхал ее пары до состояния опьянения. И 30 сентября 1846 года Мортон впервые прооперировал пациента, используя медицинский эфир в качестве обезболивания. Вторую операцию провел буквально через пару недель.

СЕЙЧАС НЕВОЗМОЖНО ПРЕДСТАВИТЬ, ЧТО ПАЦИЕНТА МОГЛИ СТУКНУТЬ ПАЛКОЙ ПО ГОЛОВЕ, ВВЕДЯ В БЕСПАМЯТСТВО ДЛЯ ОПЕРАЦИИ. А ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ ПРИХОДИЛОСЬ ПРИГЛАШАТЬ КРЕПКИХ МУЖИКОВ, ЧТОБЫ УДЕРЖАТЬ СТРАДАЛЬЦА НА МЕСТЕ?

Молодой врач публично удалил опухоль на шее пациента в момент, когда тот находился под действием эфирных паров. Мортон не повторил ошибки наставника и взялся за скальпель, только когда клиент погрузился в сон. С тех пор препарат стал активно использоваться медиками всех стран.

Еще один расслабляющий газ

В 1847 году английский профессор Джеймс Симпсон во время опытов в лаборатории случайно вдохнул пары нового синтезированного газа и заметил расслабляющий эффект. Помощники исследователя также «попробовали» эфир и отметили, что им «стало весело и легко». Так был открыт хлороформ — летучее вещество, которое при вдыхании расслабляло мускулатуру за счет воздействия на мозг и нервные рецепторы.

12 ноября 1847 года Симпсон впервые применил этот состав, когда принимал роды. Младенца нужно было перевернуть за ножку, чтобы придать правильное положение. Роженице дали вдохнуть немного хлороформа, после чего она впала в забытье. Роды прошли успешно, девочка родилась здоровой.

Но позже ученые выяснили, что препарат очень токсичный и вызывает серьезные осложнения. Постепенно от него как средства анестезии отказались.

Анестезия в России

Опыт применения наркоза в России также начинается с эфира. 7 февраля 1847 года его применяет Федор Иванович Иноземцев. В клинике факультетской хирургии Московского университета он проводит операцию по поводу рака молочной железы. Неделей позже — 14 февраля 1847 года — свою первую операцию под эфирным наркозом во 2-м Военно-сухопутном госпитале Санкт-Петербурга осуществляет другой великий русский хирург — Николай Иванович Пирогов. В июле 1847 года Пирогов первым практикует эфирный наркоз в полевых условиях во время Кавказской войны. За год он лично провел около 300 эфирных анестезий.

Наркоз от доктора Фрейда

И эфир, и хлороформ использовались для общего наркоза, но врачи мечтали разработать препарат, который бы эффективно работал как местный наркоз. Прорыв в этой области произошел на рубеже 1870-1880-х годов, а долгожданным чудо-лекарством стал... кокаин.

В ДРЕВНОСТИ, ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ С СИЛЬНОЙ БОЛЬЮ, ИСПОЛЬЗОВАЛИ МАНДРАГОРУ. ЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ КАК АНЕСТЕТИКА ОПИСАНО ГРЕЧЕСКИМ ВРАЧОМ ДИОСКОРИДОМ (ОКОЛО 60 Г. Н.Э.).

Научные статьи про кокаин, написанные молодым психиатром Зигмундом Фрейдом, стали сенсацией. Фрейд впервые попробовал кокаин в 1884 году и был поражен его действием. Вещество излечило его от депрессии, придало уверенности в себе. В том же году молодой ученый пишет статью «О коке», где рекомендует использовать кокаин как местное обезболивающее, а также как лекарство от астмы, расстройства пищеварения, неврозов. Кокаин стали использовать не только врачи, но и все желающие. Он свободно продавался в аптеках и пользовался почти такой же популярностью, как аспирин в наши дни. В продуктовых магазинах продавалось вино с кокаином и газированный напиток «Кока-Кола», который до 1903 года содержал в составе кокаин.

Кокаиновый бум 1880-1890-х стоил жизни многим людям. Поэтому в начале XX века это вещество постепенно попало под запрет. Единственной сферой, где применение кокаина долго допускалось, была местная анестезия.

P. S. Анестезия в том виде, в котором ее сегодня знаем мы, появилась только в XX веке.

Ампутация ноги, XVIII век

С 1 по 14 декабря

Непогодой тоже можно насладиться!

ОВЕН Занимайтесь тем, что вам нравится и что позволяет чувствовать себя хорошо. А еще сбавьте обороты и перестаньте крутиться как белка в колесе. О здоровье. Если от перемены погоды заболит голова, залейте по 1 чайн. ложке мяты перечной, мелиссы, кипрея (иван-чая) стаканом кипятка, дайте настояться. Разведите кипятком 1/4 стакана настоя и пейте как чай, добавив мед.

ТЕЛЕЦ Оригинальные способы решения всех житейских проблем будут с легкостью находиться. Не упустите шанс, «рассовывайте их по карманам» — скоро они пригодятся. Чаще смотрите в окно, если хотите иметь хорошее зрение. Это занятие снимает усталость глаз и укрепляет глазные мышцы.

БЛИЗНЕЦЫ В ближайшие две недели вашим наполеоновским планам не суждено сбыться. Вот и славно! Значит, будет возможность расставить приоритеты, отмести лишнее и пообщаться с любимыми людьми. О здоровье. Неплохо бы почистить почки от камней и песочка: разрежьте 4 плода хурмы на 4 части, залейте 1 л воды и держите на маленьком огне 20 минут. Остудите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

■ Если уж наломали дров, сделайте вид, что готовитесь к зиме.

■ Судьба — как фруктовое дерево: пока ее не потрясешь, удача на тебя не свалится.

РАК Тайное станет явным, когда придет время. А пока доверьтесь судьбе: она не подведет. И еще: объявите войну холестерину! Откажитесь от любого мяса, кроме курицы, да и ту ешьте без кожи. Снизить уровень жиров в крови поможет свекольный сок. Пейте его ежедневно по 1/4 стакана за полчаса до еды, но перед этим пусть отстоится в холодильнике 2-3 часа.

ЛЕВ Зима только началась, а вы уже жалуетесь, что падает снег, дует ветер и почти круглосуточно темно. Нет поводов скучать и хандрить. Получайте удовольствие от зимы! Даже если совсем не хочется, постарайтесь бывать на свежем воздухе ежедневно хотя бы по полчаса. Прогулка поможет поднять настроение и получить дозу солнечного света. Чтобы не замерзнуть, возьмите термос с горячим чаем.

ДЕВА Позвольте себе расслабиться и отдохнуть. Почему бы и нет? В последнее время вам пришлось на славу потрудиться, поэтому отдых заслужили по праву. И еще совет: приучите себя перед сном выпивать чашку теплого молока — будете спать как младенец. А еще можно растереть подошвы ног растительным маслом.

ВЕСЫ Не старайтесь никому угодить! Все равно что-нибудь будет не так: или блюдечко не то, или каемочка не того цвета. Кстати, ешьте больше бананов, сыра и хурмы: эти продукты увеличивают количество гормона радости — серотонина. И не только они! В обед полезно умять кусочек курочки или рыбки, салат с капустой, супчик с грибами — и хорошее настроение обеспечено.

СКОРПИОН Постарайтесь достичь гармонии хотя бы в мелочах. На улице непогода? Ею тоже можно насладиться: в домашнем тепле за чашечкой имбирного чая. Корень имбиря натрите на терке, 2 ст. ложки залейте 0,5 л кипящей воды, добавьте щепотку корицы, 2-3 гвоздички и кипятите 5 минут. Перед тем как выпить, положите в стакан кружочек лимона и мед по вкусу.

СТРЕЛЕЦ Вы все время спешите, поэтому не замечаете то прекрасное, что происходит вокруг. Сбавьте темп и больше времени проводите с теми, кого любите. О здоровье. Чтобы не заболеть в сезон простуд, смешайте бутылку кагора с 650 г меда. Добавьте 400 г измельченных листьев алоэ. Настаивайте в темном месте 10 дней. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Счастье надо искать, как грибы, — идти не прямо, а зигзагами, смотреть не вдаль, а под ноги.

КОЗЕРОГ Посмотрите в зеркало: тревожный взгляд, опущенные уголки губ — лицо уставшего от жизни человека. Чтобы этого не было, старайтесь воспринимать каждый новый день как рассказ, который нужно написать. И относитесь к жизни более легко. Быть всегда серьезным — вредно. Чтобы сохранить душевное и физическое здоровое, ищите поводы для радости.

ВОДОЛЕЙ Что посеешь, то и пожнешь — вспомните об этом, когда захотите полениться. Не откладывайте дела на потом. Тем более, что до новогодних праздников остался всего месяц. Начинать год надо как с чистого листа. О здоровье. Старайтесь реже бывать в местах большого скопления людей — вирусные инфекции только и ждут, на кого бы набросситься. Добавляйте в стакан теплой кипяченой воды по 1 чайн. ложке меда и лимонного сока и пейте утром натощак.

РЫБЫ Печали заедаете конфетами? Напряжение снимаете шоколадом, а со скукой боретесь при помощи пятой чашки сладкого чая? Так ваш организм пытается получить энергию, которой не хватает зимой. Переключите внимание на что-то другое. В качестве первой помощи подойдут газета «Айболит», «Нескучная» с анекдотами и любимые комедии.

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете в любом отделении почтовой связи

Почта России

Подписные издания

Официальный каталог Почты России

Здоровье — не всё, но всё без здоровья — ничто

Каталог «Почты России» «Подписные издания»

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **П3412**

Подписку можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

В следующем номере читайте:

✓ **Исповедь пожилого врача-психотерапевта**
Организм устал, жить не интересно...

✓ **Проверено на себе**
Каша с календулой спасает от гастрита.

✓ **Вы просили рассказать**
Глаукома: диагноз, но не приговор.

✓ **Для гипертоников**
Как правильно измерять давление утром.

✓ **На то есть причина**
Напала икота.

✓ **В доме тяжелобольной**
Слова утешения, которые заставляют страдать ещё больше.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
Учредитель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ
355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Общий тираж **101853** экз. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы).
В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com.
Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 24.11.2021 г.
Подписано в печать 17.11.2021 г. в 16.30.
По графику в 17.00

№24 (656)
Тираж 82853 экз.
Заказ №965
Объем 6 п. л.
18+